

Janusz Wardak


Jak wdrażać zasady domowe?



Po pierwsze Rodzina!



PROGRAM PEŁNOMOCNIKA
RZĄDU DO SPRAW POLITYKI
DEMOGRAFICZNEJ NA ROK 2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej 

Spis treści

Słowo wstępu	3
Jak rozwijać i wdrażać zwyczaje oraz zasady domowe?	5
Rodzina, która jada razem, pozostaje razem.....	6
Nasze rodzinne posiłki	7
10 argumentów za wspólnym posiłkiem rodzinnym	9
Jak to zorganizować?	14
Wywiad-rzeka z Januszem Wardakiem	
nt. zwyczajów rodzinnych	15
Buduj życie rodzinne na słowie „my” (James Stenson)	26
Zasady domowe	32
51 pomysłów na budowanie atrakcyjnej kultury rodzinnej	40



SŁOWO WSTĘPU

Wielu z nas zastanawia się dzisiaj, co zrobić, żeby sytuacja, w której się znaleźliśmy w jak najmniejszym stopniu dotknęła naszą rodzinę. W jaki sposób można zorganizować życie naszej rodziny, że nie tylko nie ucierpi ona z powodu pandemii, ale nawet wyjdzie z niej wzmocniona. Wydaje się, że nie trzeba tutaj znajdować zupełnie nowych rozwiązań, wystarczy zastosować to, co jest znane od wielu lat i w wielu rodzinach – zwyczaje i zasady domowe.

Zwyczaje i zasady domowe to nie jest jakiś zbiór przepisów czy szczególny rygor, w jakim żyje rodzina. To raczej swego rodzaju kultura rodzinna, którą wszyscy domownicy tworzą i przynajmniej w zasadniczym zakresie akceptują i która powoduje, że życie rodzinne jest bardziej przyjemne i uporządkowane.

Jak rozwijać i wdrażać zwyczaje oraz zasady domowe?

Jestem mocno przekonany, że skuteczną Rodzinną Tarczę Antykryzysową mogą być zwyczaje i zasady domowe, które wszyscy budujemy i pielęgnujemy.

Dobrym pomysłem wydaje się przynajmniej częściowe ich spisanie, ponieważ w innym przypadku łatwo nam będzie o nich zapominać lub się spierać. Ponadto zapisanie zasad pomoże nam w tym, byśmy wzajemnie sobie o nich przypominali.

Zwyczaje i zasady rodzinne mogą przyjąć pisemną formę:

- kodeksu rodzinnego
- listy obowiązków domowych
- kalendarza rodzinnego
- planu dnia

Czy zwyczaje i zasady warto spisywać?

Naturalnie nie wszystkie zasady muszą być spisane. W każdej społeczności istnieją pewne niepisane zasady, które są powszechnie znane i do których wszyscy się stosują. Nie chodzi też o to, by zrobić z domu fabrykę czy koszary, w których wszystko rozliczane jest co do minuty i milimetra. Zwyczaje i zasady domowe są o tyle wartościowe, o ile pomagają nam lepiej organizować życie rodzinne. Mogą one również ulegać zmianom, bo przecież życie rodzinne jest dynamiczne. Warto jednak pamiętać, by te zmiany nie były zbyt częste, bo inaczej trudno się będzie wszystkim w nich zorientować. Dobrą miarą właściwie funkcjonujących zwyczajów i zasad domowych jest to, że dzięki nim czujemy się spokojniejsi i w domu panuje lepsza atmosfera. Oczywiście wprowadzeniu zasad mogą towarzyszyć konflikty, ale jeśli ciągle spieramy się i kłócimy z powodu zwyczajów i zasad panujących w domu, to zdecydowanie warto je omówić i zastanowić się nad zmianami.

Najlepiej jest, kiedy zwyczaje i zasady domowe obejmują praktycznie cały obszar funkcjonowania rodziny. Powinny więc one dotyczyć takich dziedzin jak:

- Obowiązki domowe
- Posiłki
- Rozkład dnia w tygodniu i w dni wolne
- Media cyfrowe
- Higiena
- Finanse
- w rodzinach wierzących – modlitwa i praktyki religijne

Jak wprowadzać zwyczaje i zasady?

- **Spokojnie, nie pod wpływem emocji** – wprowadzanie nowych zasad w domu właśnie w tym momencie, kiedy zdenerwowało nas to, że coś nie działa, na pewno nie pomoże nam być skutecznym. Może to być impuls do zmian, ale konkretne zasady trzeba przemyśleć na spokojnie
- **Realistycznie, nie nazbyt ambitnie** – to częsty błąd ambitnych lub zdesperowanych rodziców: do tej pory to nam się nie udawało, za to od dziś wszystko będzie działać bezbłędnie.
- **Zaczynać jak najwcześniej**, tuż po ślubie lub kiedy dzieci są małe. Kiedy zaczniemy później, np. kiedy dzieci są nastolatkami, musimy zmierzyć się z: brakiem nawyku pracy dla domu oraz typową dla tego wieku obniżoną motywacją połączoną z rozwiniętym talentem do dyskusowania i wywijania się od zadań.
- **Myśleć długofalowo i wprowadzać zbyt częstych zmian**. Jeśli coś ma się stać „zwyczajem”, to rodzina musi się do tego przyzwyczaić, a to trwa. Wprowadzajmy kolejne rzeczy dopiero wtedy, gdy poprzednie w miarę dobrze działają.
- **Wyjaśniać sens zwyczajów i zasad** językiem dostosowanym do poziomu dziecka. Stwierdzenie „pilnujemy porządku” jest niezrozumiałe samo z siebie dla większości dzieci. Trzeba to rozłożyć na mniejsze zadania, a prace szczególnie trudne samemu zademonstrować.
- **Dawać dobry przykład**. Nic tak nie demotywuje dzieci, jak rodzice nieprzestrzegający zasad, których wymagają od dzieci.
- **Pozytywnie, optymistycznie, bez narzekania** za każdym razem, gdy coś nie działa. Narzekanie jest generalnie raczej demotywuujące. Generalnie w wychowaniu, znacznie skuteczniejsze jest podejście optymistyczne, zachęcanie i dziękowanie za dobrą współpracę okazywanie wdzięczności nie tylko skutecznie motywuje, ale i tworzy bardzo sympatyczną atmosferę rodzinną, a przecież o to nam chodzi.
- **Konsekwentnie i wytrwale!** Brak wytrwałości, to że jesteśmy niekonsekwentni, że nam się nie chce, że w pewnym momencie odpuszczamy, to chyba najpoważniejszy wróg skutecznego wdrażania zwyczajów i zasad domowych. Jako rodzice musimy pracować nad sobą i być bardzo, ale to bardzo wytrwali i cierpliwi!



Rodzina, która jada
razem, pozostaje
razem

Gdybyśmy chcieli kształtować nasze zwyczaje żywieniowe na podstawie tego, co proponują nam niektóre reklamy produktów żywnościowych, posiłek rodzinny polegałby na tym, że każdy – gdy tylko poczuje głód – bierze swoje ulubione danie z lodówki i zasiada przed telewizorem, by go spożyć. Nie tylko zdrowa intuicja i wielowiekowa tradycja, ale i wiele badań wskazuje na to, że taki sposób funkcjonowania rodziny, zdecydowanie jej nie służy. Okazuje się bowiem, że codzienny, wspólny posiłek, może mieć niemal magiczny wpływ na naszą rodzinę.

Bardzo ciekawych i kompleksowych danych na temat rodzinnych posiłków w Polsce i innych krajach dostarcza raport „Knorr. Każdy posiłek to okazja” z 2009 roku. Możemy tam przeczytać m.in., że w Polsce wspólny posiłek główny ze wszystkimi członkami rodziny spożywany jest częściej w weekendy (71% w niedzielę i 63% w soboty), niż w dni powszednie (46-48%).

62% badanych spożywa posiłek główny wraz z rodziną przy stole. Pozostali jedzą przed telewizorem (20%) lub siedząc w innym miejscu i wykonując jednocześnie inne czynności (15%). Jedzenie przy wspólnym stole jest najmniej popularne wśród osób młodych w wieku od 18 do 29 lat.

Wspólnemu spożywaniu posiłku towarzyszą najczęściej:

- rozmowy z osobami przy stole (87%)
- pogawędki (81%)
- cieszenie się posiłkiem (75%)
- omawianie planów na przyszłość (58%)
- oglądanie telewizji (50%)
- słuchanie radia (39%)

Z danych tych można z jednej strony wyciągnąć wnioski, że nie jest tak źle, że wiele rodzin praktykuje często rodzinne posiłki i że służą one w dużym stopniu rozwijaniu komunikacji w rodzinie, ale z drugiej strony niepokoi dość powszechna obecność telewizora przy posiłkach, a także malejąca popularność wspólnych posiłków wśród najmłodszego pokolenia dorosłych Polaków.

Ciekawe jest przy tym, że wg tych samych badań aż 94% respondentów deklaruje zadowolenie ze wspólnego spożywania posiłku przy stole, a 82 % badanych uważa wspólne posiłki za ważne lub bardzo ważne.

Podczas posiłków najczęściej omawiane są kwestie związane ze sprawami rodzinnymi, organizacyjnymi, planami na przyszłość, wakacjami, odpoczynkiem, a także aktualne wydarzenia na świecie. Rodzice rozmawiają z dziećmi o szkole, problemach dzieci. Natomiast osoby pracujące poruszają tematy zawodowe.

Jeśli z jakiegoś powodu nie można zjeść posiłku w domu razem z rodziną badani odczuwają, że czegoś im brakuje. Najczęściej jest to:

- wspólne spędzanie czasu (78%)
- rozmowy z rodziną/pogawędki (77%)
- domowe jedzenie (73%)
- śmiech, żarty (71%)
- zdrowy posiłek (66%)
- poznawanie planów innych (60%)
- dowiadywanie się, co słychać u innych (52%)

Jeszcze bardziej optymistyczne wyniki przynosi badanie „Ile czasu rodzice poświęcają swoim dzieciom?” przeprowadzone przez TNS OBOP w 2004 r. Wg tego badania aż 83% Polaków posiadających dzieci w wieku 6-18 jada ze swoimi dziećmi codziennie, przy czym nie znajdujemy tam doprecyzowania, jak często przy posiłku spotyka się cała rodzina – pytanie było bowiem zadawane każdemu z rodziców osobno.

Podsumowując można powiedzieć, że odczuwamy silną potrzebę wspólnych rodzinnych posiłków, bardzo je cenimy i mocno nam ich brakuje, gdy nie udaje się w nich uczestniczyć.

Coraz trudniej o wspólne posiłki

Jak już wspomniano, największe trudności z kultywowaniem wspólnych posiłków mają najmłodszy Polacy, tak więc można się spodziewać, że problem ten będzie z czasem narastał. Jako przyczynę badani w większości wskazywali pośpiech i trudności w znalezieniu równowagi między pracą a życiem prywatnym. Z kolei wśród konsekwencji braku czasu na wspólne zasiadanie przy stole podawano najczęściej (ponad połowa odpowiedzi) następujące zjawiska:

- utrata znaczenia tradycji rodzinnych
- ludzie mniej chętnie rozmawiają ze sobą i dzielą się codziennymi doświadczeniami
- ludzie izolują się od siebie
- telewizor stał się częścią rodzinnych posiłków
- praca zastąpiła czas dzielony wspólnie przy stole

Istnieje bardzo wiele argumentów przemawiających za tym, że powinniśmy jeść posiłki razem z całą rodziną, i to w miarę możliwości codziennie. Poniżej przedstawiamy niektóre z nich.

1. Lepsza komunikacja i wzajemna znajomość siebie

Dzięki rozmowom podczas posiłków mamy okazję nawiązywać relacje, wzmacniać więzi, tworzyć plany i uczyć się od siebie wzajemnie. Możemy dzielić się tym, co przyniósł dany dzień lub rozmawiać o tym, co planujemy jutro. Posiłki rodzinne dają poczucie ciepła, bezpieczeństwa, miłości oraz silnej przynależności do rodziny. Dzięki nim cała rodzina czuje się bardziej zjednoczona.

Osoby, które regularnie jadają wspólne posiłki w rodzinie mówią często, że najważniejszym elementem tych spotkań jest możliwość rozmowy i dowiedzenia się tego, jak innym przebiegł dzień. Gdy siadamy razem do stołu, bez telewizji, komórek i innych rozproszeń, stwarzamy doskonałą okazję do omówienia tego, co dzieje się w życiu każdego z członków rodziny.

2. Okazja by być naprawdę razem

Posiłek może stać się wspólnym zadaniem. Pomoc w jego przygotowaniu, nakryciu do stołu, jedzenie, a potem sprzątanie oznacza podjęcie wspólnych działań. Jest to moment, w którym, bez względu na to, co się działo w ciągu dnia, rodzina jest razem i stanowi całość. Jeśli w planie dnia znajdujemy czas na wspólny posiłek, jest to dowód, że rodzina jest dla nas ważna.

Już sam fakt, że wszyscy siadają wokół stołu ma ogromne znaczenie. Takie usadowienie sprawia, że nie da się uniknąć kontaktu, wszyscy są razem, skupieni na sobie nawzajem. Patrzą na siebie i rozmawiają na forum całej rodziny. Możliwość patrzenia na siebie to okazja do obserwowania nastroju poszczególnych osób. Przy stole widać, kto miał zły dzień, jest zmęczony, albo odniósł sukces, zdarzyła mu się sympatyczna przygoda.

3. Stół jako centrum kultury domowej

Wspólne posiłki są także okazją do wypromowania stołu jako centrum kultury rodzinnej, będącego miejscem sympatycznych spotkań, dostarczających wielu pozytywnych emocji, miejscem dzielenia się i tworzenia więzi. Jest to szczególnie istotne z perspektywy jakże częstego dziś budowania kultury rodzinnej wokół telewizora. Rodzina skupiona wokół telewizora, to zbiór indywiduów, z których każdy zajęty jest sobą. Rodzina skupiona wokół stołu to rodzina żywa, serdeczna, żyjąca sprawami innych. Posiłki jadane wspólnie przy stole to także okazja do tworzenia i kultywowania bogatych tradycji rodzinnych, które czynią życie rodzinne tak pięknym i dostarczają wspomnień na całe życie.

Według badań prowadzonych przez amerykańskie Krajowe Centrum ds. Uzależnień i Nadużywania Substancji (CASA) na Uniwersytecie Columbia, młodzież regularnie jadająca z rodzicami częściej sygnalizuje problemy, uważając, że atmosfera w domu jest lepsza. Także rodzice lepiej znają problemy ich dzieci oraz częściej opisują wzajemne relacje jako „dobre” lub „doskonałe”. Badania Miriam Weinstein, autorki książki „Zaskakująca siła rodzinnych posiłków” (The Surprising Power of Family Meals) potwierdzają, że także starsze dzieci – nastolatki – bardzo potrzebują takich posiłków, tymczasem rodzice dość łatwo dochodzą do wniosku, że w tym przypadku nie ma już sensu i w praktyce takie posiłki w rodzinach ze starszymi dziećmi są już rzadsze.

4. Okazja do zaangażowania i pomocy dzieci przy pracach domowych

Wspólne, przygotowywane w domu posiłki mogą być także okazją do wykonywania przez dzieci różnych prac domowych, poczynając od najprostszych, takich jak podawanie i sprzątanie ze stołu, zmywanie lub obsługa zmywarki, aż po samodzielne przygotowywanie posiłków. Dziś bardzo wiele dzieci w ogóle nie wie, w jaki sposób przygotowuje się jedzenie domowe. A przecież nauka podstawowych czynności wykonywanych w kuchni to istotny element przygotowania do samodzielności. Kiedy tylko spróbujemy to robić, zazwyczaj okaże się, że dzieci mogą i będą chciały zrobić więcej niż się spodziewamy. Przy okazji można też przećwiczyć element pracy zespołowej, gdy konieczne będzie zgranie wysiłku kilku osób. Naturalnie, podobnie jak w przypadku innych zadań wychowawczych, nie uda się to bez prawdziwego zaangażowania i konsekwencji rodziców.

5. Kształtowanie dobrych obyczajów

Wspólne posiłki rodzinne stanowią doskonałą okazję do kształtowania dobrych obyczajów związanych z zachowaniem przy stole oraz umiejętności społecznych. Należy jednak pamiętać o zachowaniu sympatycznej atmosfery – jeśli więc chcemy skorygować któreś z dzieci, należy to robić delikatnie, aby posiłek nie zmienił się w pogadankę nt. dobrego zachowania. Najlepiej działa zawsze dawanie dobrego przykładu.

6. Lepsze odżywianie i mniejsze ryzyko chorób

Okazuje się, że posiłki, które przygotowujemy w domu i zjadamy razem, są także zazwyczaj dla nas zdrowsze, a przez to zmniejszają ryzyko chorób i otyłości. Wskazują na to liczne badania poświęcone zdrowemu odżywianiu się, m.in. przeprowadzone przez Uniwersytet Harvarda i opublikowane w czasopiśmie Archiwum Medycyny Rodzinnej (Archives of Family Medicine). Wynika z nich jednoznacznie, że osoby, które spożywają posiłek razem z rodziną codziennie lub prawie, codziennie są w sposób wyraźny zdrowsze niż te, które robią to tylko czasami.

Podobne wyniki uzyskano w badaniach przeprowadzonych na Uniwersytecie Minesoty: dzieci z rodzin jadających posiłki wspólnie spożywały więcej składników zdrowych, a mniej niezdrowych, takich jak np. słodkie i słone przekąski. Jest to spójne z dość intuicyjną obserwacją, z której wynika, że samotność, czasem przeżywana także w rodzinie, prowadzi do – oprócz innych negatywnych efektów – utraty zdrowia i otyłości. Naukowcy wskazują także na to, że dobre nawyki żywieniowe nabyte w dzieciństwie przy rodzinnym stole zostają z nami do końca życia.

Wyniki badań sugerują, że wspólne jedzenie posiłków może zmniejszać ryzyko wystąpienia zaburzeń odżywiania takich jak anoreksja, bulimia i niekontrolowane objadanie się (badania Diannie Neumark-Sztainer z Uniwersytetu Minnesoty).

Kiedy jemy wszyscy razem, także dzieci „niejadki” chętniej włączają się do posiłku. Jedną z przyczyn niechętnego jedzenia u dzieci, jest bowiem traktowanie go jako zupełnie odrębnej, nudnej czynności, którą należy wykonać pod ścisłym nadzorem rodziców, pilnujących, czy dziecko wystarczająco dużo zjadło. Gdy jedzenie ma miejsce w sympatycznej, naturalnej atmosferze rodzinnego posiłku, problem często sam znika.



7. Wzrost zasobu słownictwa i lepsze wyniki w nauce u dzieci

Dzieci, które często jadają posiłki z rodziną, lepiej radzą sobie w szkole. Zauważono, że wspólne posiłki – dzięki rozmowom z rodzicami i rodzeństwem – pomagają dzieciom poprawić swoje zdolności językowe, co przekłada się na lepsze wyniki w szkole. Wspólne jedzenie prowadzi bowiem do poprawy umiejętności komunikacyjnych takich jak: cierpliwe słuchanie drugiej strony, czekanie na swoją kolej w rozmowie, wyrażanie opinii bez urażania rozmówcy. Istotna jest przy tym częstość wspólnych posiłków – badania na zamówienie rządu brytyjskiego pokazują, że uczniowie, którzy co najmniej cztery razy w tygodniu jadają ze swoimi rodzinami w domu, mają dwukrotnie większą szansę na lepsze wyniki w szkole od swoich rówieśników jadających razem z rodziną tylko raz lub dwa razy w tygodniu.

8. Wyższe kompetencje społeczne dzieci i młodzieży

Dzieci, które często jadają posiłki z rodziną, mają większe szanse na rozwinięcie bogatych umiejętności społecznych. Zgodnie z badaniem „Posiłki rodzinne są ważne” (Because Family Meal Times Matter) przeprowadzonym przez dr Reбекę Huntley, podczas wspólnych posiłków dzieci uczą się podstawowych zasad zachowania przy stole i umiejętności konwersacyjnych. Takie posiłki stanowią dla nich ćwiczenie zachowań kulturowych i społecznych, które pozwalają im zdobyć wiedzę, co należy robić a czego nie, zarówno przy stole jak i w innych kontekstach społecznych.

Ponadto dzięki wspólnym posiłkom rodzinnym dzieci uczą się, że wspólne jedzenie oznacza dzielenie się i zdolność do kompromisu. Dzisiejsza tendencja, by każdemu przygotowywać tylko to, co lubi, powoduje, że dzieci nie poznają nowych potraw i smaków oraz uczą się kierować w życiu swoimi zachciankami.

Badania pokazały również, że u dzieci, które często jedzą posiłki z rodziną, rzadziej występują poważne problemy z zachowaniem. Kontakt między dziećmi a rodzicami, nawiązywany podczas wspólnych posiłków, może zapobiec wystąpieniu u dzieci zachowań antyspołecznych, przede wszystkim ze względu na uzyskiwane wskazówki i wsparcie emocjonalne. Wynika to z badań prowadzonych między innymi przez Uniwersytet Południowej Kalifornii oraz Krajowe Centrum ds. Uzależnień i Nadużywania Substancji (CASA) na Uniwersytecie Columbia, gdzie stwierdzono m.in., że nastolatki często jadające posiłki z rodzinami rzadziej wdawały się w bójkę i były zawieszane w prawach ucznia.

9. Większa stabilność emocjonalna i odporność psychiczna dzieci

Wspólne jedzenie posiłków wpływa także korzystnie na zdrowie psychiczne. Barbara Fiest z Uniwersytetu Syracuse twierdzi, że regularne spożywanie wspólnych posiłków wpływa korzystnie na samopoczucie i zdrowie psychiczne dzięki powstającym w ten sposób więziom

emocjonalnym. Wspólne rytuały tworzone przez rodziny w trakcie posiłków rozwijają poczucie jedności, tożsamości i więzi, pomagają ustabilizować życie rodzinne, tworząc pewną tradycję, chroniącą dzieci przed zaangażowaniem się w zachowania wysokiego ryzyka.

Badania Uniwersytetu Columbia potwierdzają, że nastolatki, które zjadają posiłek z rodziną tylko dwa razy w tygodniu lub rzadziej są:

- 3 razy bardziej zagrożone używaniem marihuany
- 2,5 razy bardziej zagrożone paleniem papierosów
- 1,5 razy bardziej zagrożone nadużywaniem alkoholu

... w porównaniu do nastolatków, które jadają z rodzinami pięć razy w tygodniu lub częściej.

Jednym z wytłumaczeń faktu, że im częściej nastolatki jedzą obiad ze swoimi rodzicami, tym mniej skłonne są do palenia, picia czy zażywania narkotyków jest to, że wspólny posiłek pozwala rodzicom dowiedzieć się więcej o zachowaniach dziecka, o jego życiu, planach i problemach. Dzięki temu zyskują oni możliwość wcześniejszego reagowania na pojawiające się problemy.

10. Oszczędność

Jadanie posiłku przygotowywanego w domu dla całej rodziny to także znaczna oszczędność w budżecie domowym. Jeśli każdy z nas jada osobno, to często spożywamy produkty gotowe, droższe i mniej pożywne niż przygotowane w domu. Różnica w cenie jest jeszcze większa, gdy spożywamy posiłki poza domem. Nie oznacza to naturalnie, że rodzinny wypad do restauracji lub zjedzenie w domu zamówionej pizzy jest czymś negatywnym. Chodzi raczej o to, jaki model posiłku domowego przyjmujemy na co dzień.

Wg wymienionych na początku badań Knorra główną przeszkodą w spotkaniu się wspólnie przy stole jest obciążenie pracą, różnice w rozkładach zajęć poszczególnych członków rodziny, a także różne plany poszczególnych osób. Jednocześnie wiele wymienionych wyżej badań wskazuje na to, że częstotliwość rodzinnych posiłków ma istotne znaczenie: najlepiej, by odbywały się one codziennie lub prawie codziennie.

Oczywiście nie jest to łatwe: często będzie to wymagało dostosowania harmonogramów zajęć poszczególnych domowników, pewnego dodatkowego wysiłku, być może rezygnacji z czegoś mniej ważnego, ale wszyscy, którzy podejmują ten wysiłek potwierdzają, że warto to zrobić. Jeśli okaże się, że niemożliwa jest wspólna kolacja, to może uda się śniadanie – nawet jeśli będzie wymagało to nieco wcześniejszego wstawania. Zauważalną korzyścią z tego, że cała rodzina pojawia się na rodzinnej kolacji jest fakt, że umożliwia to w naturalny sposób ustalić czas powrotu wszystkich domowników do domu.

Aby posiłki rodzinne przyniosły zamierzony pozytywny efekt, warto zadbać o to, by przebiegały one w sympatycznej atmosferze. Jeśli atmosfera jest napięta, wszyscy są poirytowani, trudno będzie o wytworzenie pozytywnych więzów. Do stołu rodzina siada nie tylko po to, aby wspólnie zjeść, ale także, aby się spotkać, porozmawiać, być razem. Nerwowość i pośpiech mogą popsuć nastrój. Dlatego, do stołu powinniśmy zasiadać zostawiając z boku wszystko to, co nie dotyczy rodziny. Ten czas przeznaczony jest na wspólny posiłek. Telewizor, telefony komórkowe, komputer mogą poczekać.

Warto także postarać się o ciekawe tematy do rozmowy, zadawanie zagadek, sympatyczne żarty, tak aby wszyscy mieli z tych spotkań jak najlepsze wspomnienia i kojarzyli je jako bardzo pozytywny element życia rodzinnego. Pociuszający jest przy tym fakt, że im częściej jemy wspólnie rodzinne posiłki, tym bardziej jesteśmy z nich zadowoleni. Wg badań amerykańskiego Krajowe Centrum ds. Uzależnień i Nadużywania Substancji (CASA) na Uniwersytecie Columbia, wśród osób, które jedzą razem tylko trzy razy w tygodniu lub rzadziej, 45% stwierdza, że podczas posiłku włączony jest telewizor (przy średniej 37%), a niemal jedna trzecia stwierdza, że nie bardzo ma o czym ze sobą rozmawiać. Takie dzieci stwierdzają także dwa razy częściej niż te, które jadają wspólnie często, że wśród członków rodziny panuje silne napięcie.



Wywiad - rzeka z Januszem
Wardakiem nt. zwyczajów
rodzinnych

Łukasz: Janusz, obecnie w wielu rodzinach jest taka napięta sytuacja, taka nerwowa atmosfera w rodzinie, ponieważ obecna sytuacja na świecie powoduje z jednej strony taką niepewność, co do jutra – w obszarze zdrowotnym, prac zawodowej. Jak również spędzamy przez to więcej czasu w domu, bo pracujemy zdalnie i dochodzi do konfliktów. Jak wy sobie radzicie w Waszej rodzinie, jaką Wy macie Rodzinną Tarczę Antykryzysową?

Janusz: Podoba mi się ta nazwa. My stosujemy coś, co stosowaliśmy już wcześniej bez takich dużych kryzysów. To, co stosujemy na co dzień to są pewne zwyczaje naszej rodziny, które powodują, że to życie rodzinne jest przewidywalne. Wszyscy w domu wiedzą, co się będzie działo: wiadomo, o której są posiłki, wiadomo o której idziemy spać i o której wstajemy. To, co mówiliśmy w ubiegłym tygodniu, że wiadomo, kto ma jaki dyżur, co będzie robił. I myślę, że ta przewidywalność i pewien porządek w domu – a jednocześnie nie chodzi o to, aby dom działał, jak fabryka, ale żeby rzeczy były przewidywalne, żeby były uporządkowane, żeby zadania były podzielone. Jest trochę... jest sporo takich zwyczajów rodzinnych u nas, do których należą – tak jak mówiłem – i obowiązki domowe i pory posiłków, cały przebieg dnia. Dzieci, kiedy jest wolne, robią swoje plany – i to wszystko powoduje, że nam tak bardzo cała sytuacja nie dokucza tzn. czujemy, że kiedy te rzeczy są uporządkowane w domu, ludzie lepiej się z tym czują. Dzięki temu nie ma takiego problemu, że narasta napięcie. Myślę, że to napięcie pojawia się wtedy, kiedy rzeczy w domu są nieprzewidywalne, kiedy nie wiadomo, co się dzieje. Natomiast u nas jest to określone, znane, wiele razy o tym rozmawialiśmy. Dzieci rozumieją, dlaczego tak się dzieje i widzę, że to bardzo pomaga

Łukasz: Janusz, bardzo często mamy wiele dobrych postanowień, ale one nie są wypełniane. Zapominamy o nich, albo codzienny pośpiech wyrywa nam czas. Czy macz jakiś pomysł, aby pamiętać o tych Waszych zwyczajach rodzinnych?

pamiętamy o rzeczach

na których nam zależy

Janusz: To nie jest jeden pomysł, to jest kilka rzeczy, które powodują, że te zwyczaje... bo co to znaczy, że pamiętamy – jak nie pamiętamy to one nie działają po prostu, więc to jest powiązane. Myślę, że pierwsza rzecz jest taka, że my to stopniowo wdrażaliśmy od lat. W związku z tym te rzeczy... niektóre z tych zwyczajów mają naprawdę już sporo lat, więc siłą rzeczy pamiętamy. To już jest taki nawyk np. to, że kolacja jest o 20 i obiad o 15 to wszyscy w domu już wiedzą. Nie musi to być nigdzie zapisane. Po drugie jesteśmy z żoną mocno zdeterminowani, żeby te rzeczy nie tylko wdrażać, ale też utrzymywać w domu, bo bardzo wierzymy, że te zwyczaje rodzinne pomagają, że są potrzebne. Ja też, jak dzieci mówią... tłumaczą się, że o czymś zapomniały to ja mówią, że widocznie ci nie zależało. Nie pamiętam, żebyś zapomniał zagrać na komputerze, nie pamiętam takich sytuacji... np. następnego dnia przychodzi i mówi "o kurczę, nie zagrałem, zapomniałem" 😊 Co to znaczy pamiętamy – pamiętamy o rzeczach, na których nam zależy. Natomiast, jeżeli rzeczy są skomplikowane, czy nowe jakieś ustalenia to je zapisujemy. To co mówiliśmy o obowiązkach rodzinnych – gdyby one nie były zapisane, to by nie działały u nas, dlatego że są zmienne, jest tego sporo i potrzebny jest zapis. Jak dzieci robią sobie plany na dni wolne np. tak jak teraz na koronaferie, czy na wakacje – bo taki mamy zwyczaj, że dzieci robią sobie plan dnia – to też go robią i wieszają na tablicy korkowej. Myślę, że te trzy rzeczy, czyli uzgodnienie w małżeństwie, pewna stałość tzn. staramy się tych rzeczy nie zmieniać i zapisywanie tych rzeczy, które są trudne do zapamiętania. To powoduje, że to ma szansę, aby te zwyczaje działały i były czymś codziennym.

Łukasz: *Janusz, tak się teraz zastanawiam: co może być takim zwyczajem rodzinnym? Ja na przykład, w swojej rodzinie korzystam z takiej książki „Rytuał rodzinny”. To jest to autorstwa Józefa Wybickiego i on na poszczególne okresy w roku daje różne propozycje takich zwyczajów rodzinnych. A jak to wygląda u ciebie?*

Janusz: U nas zwyczaje to są raczej takie rzeczy naprawdę codzienne. Oczywiście, kiedy mówimy o zwyczajach, to mówimy też o takich rzeczach odświętnych, w jaki sposób obchodzimy święta jedno czy drugie. Natomiast zasadniczo zwyczaje to jest to, co się dzieje u nas w domu. Można powiedzieć, że na co dzień i od święta. Tak więc to zaczyna się od tego, w jaki sposób przebiega w ogóle dzień u nas. To znaczy, o której godzinie zakładamy, że wszyscy wstają. Mówię zakładamy, bo to nie jest oczywiście tak, że to działa idealnie, ale generalnie staramy się, żeby wstawać o takiej porze, żeby było o 8:00 możliwe śniadanie. Nawet w te dni wolne. To dla niektórych wydaje się szokująco wcześnie, ale i dla niektórych naszych nastolatków też. Ale staramy się, żeby tak było. Jeśli chodzi o budzenie rano, to jest zasadą, że te dzieci - poza najmłodszymi - dzieci same się budzą, to znaczy nastawiają swoje budziki. I też ponoszą konsekwencje tego, jak nie wstaną. Więc to jest kwestia wstawania. Pory chodzenia spać, oczywiście to znowu bardziej dla młodszych, no bo starsi - to już najlepiej na to działa wyłączenie Wi-Fi, bardziej niż tłumaczenie. Szkieletem dnia są pory posiłków i one też są ustalone. Mamy codziennie pięć posiłków. Wiadomo, o której godzinie one są. Nie jest to też idealnie, ale staramy się, żeby to było o 8:00 śniadanie, o 12:00 drugie śniadanie, o 15:00 obiad, podwieczorek tam około 17:00 i 20:00 kolacja. Bardzo ważną rzeczą, o którą jest taki nieustający bój, to jest regulowanie czasu korzystania z mediów cyfrowych. I to ma ogromny wpływ na życie rodzinne. Bo jak byśmy ten obszar opuścili, no to właściwie cały dzień oni mogliby siedzieć przed komputerem, czy przed telewizorem. Więc to jest ustalone i nie ukrywam - o to jest taki pewnie obszar największych bojów i też sporów. Ale jak wspomniałeś o tej książce - to oczywiście mamy też takie zwyczaje odświętne, to znaczy takie zwyczaje, które dotyczą dużych świąt

U nas też jest dużo takich pomniejszych świąt, bo chociażby jak weźmiemy pod uwagę wszystkie urodziny, imieniny - mieszka nas w domu 13 osób. Syn, który nie mieszka to jest 14-ty i jego też obchodzimy. To już samo to, to jest 28 razy w roku jakie święta. Jak dojdą rocznice ślubu rodziców i jeszcze na przykład świętujemy rocznicę wprowadzenia się do naszego domu. Więc to zazwyczaj świętujemy jakimś podwieczorkiem, czymś słodkim, Jeżeli to są urodziny, jakieś większe, no to jest tort i 100-lat. Świętujemy też święta państwowe. Staram się, tak jak u większość ludzi, wywieszać flagi. Jako osoby wierzące mamy tam swoje sposoby na świętowanie świąt kościelnych. Chodzi o to, żeby to życie rodzinne było wypełnione czymś, żeby dom żył. Staramy się, żeby ten dom rodzinny żył spotkaniami, bo posiłki to są przede wszystkim spotkania rodzinne.

Lukasz: *A rozrywka? Wspólne oglądanie filmów, gry planszowe, spacer - macie coś takiego?*

Janusz: Jeśli chodzi o wyjścia takie sportowe, to najlepiej się sprawdzają rowery i to w różnych konfiguracjach. Z młodszymi jakieś krótkie trasy, ze starszymi na dłuższe - nawet czasami kiedyś na takiej całodniowej byliśmy. Jeśli chodzi o gry, to u nas najbardziej sprawdzają się puzzle. I rzeczywiście mamy fanów układania puzzli, czasami nam się zdarza, teraz też w tym czasie, że układaliśmy niektóre takie duże zestawy. I oglądamy różne filmy, takie bardziej pasujące dla starszych. Nie tylko na nowe - staramy się też unikać takiego podejścia, że filmy dobre to są tylko te najnowsze. No trochę bliżsi jesteśmy tego przekonaniu przekonania, że najlepsze firmy są te które już widzieliśmy i oglądamy je ponownie w rodzinie.



Łukasz: *Słyszałem, że często jest taki zwyczaj, że jak się jedzie na zakupy, na przykład takie cotygodniowe do marketu, to zabiera się za każdym razem inne dziecko, aby spędzać czas z nim sam na sam. Albo inny pomysł – nawet wspólne gry komputerowe. Czy u Was też coś takiego funkcjonuje – jedno, albo drugie?*

Janusz: Gry wideo rzadziej. Ale zakupy, albo czasami też wyjazdy służbowe, bo no teraz wiadomo że nie, ale generalnie jeździmy sporo z żoną i co jakiś czas, jak jest taka okazja, że to nie jest dzień szkolny, to zabieramy któreś z dzieci, czasami też zabieramy dwójkę, czy trójkę dzieci. To też jest dla nich zawsze jakieś, takie urozmaicenie, że zasadniczo warto być z rodziną całą, ale nie za wszelką cenę. I nie zawsze, to znaczy czasami takie zmiany, że wyjeżdżamy w mniejszym składzie są bardzo takie odświeżające. Nawet jak się rozłącza takie powiedzmy zespoły, które w naturalny sposób ze sobą działają, mamy na przykład taką trójkę młodszych dzieci i oni bardzo lubią ze sobą się bawić, ale jak się kogoś z nich wyjmie i zabierze ze sobą to jest też bardzo ciekawie dla nich i atrakcyjne.

Łukasz: *Chciałbym zadać ci następujące pytanie: dobry pomysł, dobry zwyczaj rodzinny to jedno, ale co zrobić żeby on faktycznie funkcjonował? Ja na przykład mam czasami tak, że szybko się do czegoś zapalam, wprowadzam wiele pomysłów, ale potem wszystko się tak naprawdę rozchodzi się po kościach. I te zwyczaje przestają funkcjonować, tak po prostu umierają śmiercią naturalną. Jak wy to robicie, że u was to funkcjonuje?*

Janusz: Myślę, że to jest kilka elementów. Po pierwsze działa współpraca mamy i taty. Myślę, że to jest ważna rzecz. To nie jest tak, że my... że każdy sobie w swoją stronę gdzieś tam ciągnie. Tylko staramy się te rzeczy robić razem, uzgadniamy co chcemy osiągnąć. No i w rezultacie jak jedna osoba osłabnie, to druga ciągnie ten wózek. I to bardzo, bardzo pomaga. Po drugie jesteśmy przekonani, że to jest duża wartość w tych naszych zwyczajach rodzinnych. Dużo na ten temat czytaliśmy, że jednak rodzina wtedy lepiej funkcjonuje, jak jest sympatycznie. Staramy się budować taki dom, w którym dobrze się mieszka, tak miło się mieszka. To jest też ważne, można powiedzieć, że to jest taka szczepionka - wiele rzeczy atrakcyjnych jest poza domem, w związku z tym ja nie muszę w domu być albo nie muszę w tym życiu rodzinnym uczestniczyć. Więc wiem, że jest ważne, żeby to było atrakcyjne. Ale żeby to działało, tak jak powiedziałaś, no to jedna z rzeczy takich podstawowych to jest, aby nie wprowadzać zbyt wielu rzeczy naraz. To znaczy, jeżeli wprowadzamy jaką zmianę, no to wprowadzamy, obserwujemy jak to działa i jednocześnie też trzeba być wytrwałym. To znaczy - próbowaliśmy dwa tygodnie, no to nic nie znaczy, są takie rzeczy, o które walczyliśmy od miesięcy, czy od lat np. walka o porządek w domu. Jest również nieustająca walka o punktualność na posiłkach. Natomiast, no walczyliśmy. Jesteśmy przekonani, że należy pojedynczo te rzeczy wdrażać, ale potem być wytrwałym, żeby one działały. I też trzeba takiego przekazywać ducha pozytywnego tzn. te zwyczaje nie mogą działać tak, że jest kara za nieprzestrzeganie zwyczaju.

Tak oczywiście, ona się może zdarzyć, ale to nie może być zasadą, że ciągle są za coś kary. Powinny być nagrody, powinna być motywacja pozytywna, powinno być to jakiś czas tłumaczenie, przekazywanie odpowiedzialności. Po pewnym czasie, jak się ma starsze dzieci, to też jest taki atut, że te starsze dzieci pilnują młodsze tzn. nawet się śmiejemy z żoną, że oni bywają bardziej restrykcyjni, niż ci młodszy, niż my w ogóle byliśmy. I nam wypominają, jak możemy dopuszczać do takich zachowań. Co świadczy o tym, że oni widzą, że to jest potrzebne i to też jest pomoc. Natomiast rzeczywiście, ta faza kiedy wszystkie dzieci, że tak powiem trzeba ciągnąć za uszy, przez to trzeba przejść. Te elementy, czyli taka spójność rodziców, wytrwałość, wdrażanie pojedyncze i dobre motywowanie to są takie rzeczy, które powodują, że to się może udać.

Lukasz: *Teraz mam do ciebie pytanie o taki jeden konkretny zwyczaj, a mianowicie posiłki rodzinne. Staramy się u mnie w rodzinie jeść razem śniadanie albo kolację, a w weekendy dla nas najważniejsze są obiady, które staramy celebrować. A jak to u was wygląda?*

Janusz: Mam okazję mówić na wykładach dla rodziców: jak chcecie zrobić jedną prostą rzecz, dostępną dla każdego, która mocno poprawi wasze życie, to wprowadźcie regularne posiłki rodzinne z pewnymi zasadami. To ma sens, kiedy są spełnione pewne warunki tzn. uczestniczą w nich wszyscy, mają wyłączone telefony i jest sympatyczna atmosfera. Jedzenie, jakie jest, jest już mniej ważne. Oczywiście, im lepsze, tym lepiej, ale to nie jest kluczowe. Posiłki rodzinne naprawdę mają niesamowite znaczenie dla życia rodzinnego. Wiele rzeczy się dzieje podczas posiłku, bo przede wszystkim widzimy się i rozmawiamy. Siedzimy w taki sposób przy stole, że się widzimy. Czytam teraz taką książkę właśnie o takich różnych rytuałach, które są w różnych kulturach. W absolutnie wszystkich - jednym z nich są posiłki wspólne i to posiłki, jako element świętowania, jako element celebrowania, budowania dobrej atmosfery.

Wszystkie okazje – i te smutne i wesole – wszystkie są ważne. Jak jest posiłek to bywa i stypa i podpisanie umowy i otwarcie czegoś i wesele itd. Dlaczego? Dlatego, że nawet czasami mówi się, że jak są jakieś trudne rozmowy, to po posiłku następuje takie przełamanie. Dlatego, że na posiłkach wytwarzamy dobrą atmosferę. Człowiek ma takie fizjologiczne podłoże, ponieważ zaspokajamy swoje podstawowe potrzeby w obecności innych. Tak więc siłą rzeczy to nas z nimi wiąże, bardzo prosty mechanizm, który absolutnie warto wykorzystywać w domu. Rozmawiamy ze sobą, to oznacza że dowiadujemy się co u innych słychać, widzimy jaką mają minę, jaki jest ich nastrój, widzimy jak jest kilka osób w domu, że ktoś tam się wyjątkowo dużo kłóci ostatnio. Powiedz coś sympatycznego, jak masz coś przykrego, to przy innej okazji możesz powiedzieć rodzicom, na uboczu itd. Można sobie usługiwać - w sensie podawać, uczyć się kultury osobistej, ładnego wyrażania się np. u nas w domu bardzo dużą popularnością cieszą konkursy związane z wiedzą. Tak więc zadajemy sobie zagadki, albo ja zadaję zagadki odpowiednie do wieku dzieciom. Proszę zobaczyć, jak bardzo istotny jest ten czas i tak trzeba zużyć go - że tak powiem - na najedzenie się, więc zamiast to zrobić samemu - zrobimy to w gronie rodzinnym. Zyskujemy bardzo wiele rzeczy. Co ciekawe, jak się tym tematem zajmowałem bliżej, byłem zaskoczony, jak jest naprawdę wiele badań naukowych, bardzo poważnych, które mówią ile korzyści człowiek wynosi z posiłków rodzinnych.

Łukasz: *Teraz chcę zapytać o taki zwyczaj – świętowanie. Otóż, ja bardzo lubię, jak jakiś etap się zakończy np. zakończenie roku szkolnego, urodziny, bądź jakieś sukcesy zawodowe. To są takie małe rzeczy, które się pamięta na długo. Czy też tak macie u siebie, że świętujecie?*

Janusz: Tak, po co są święta? Zobaczcie, przecież we wszystkich kulturach istnieje takie zjawisko jak świętowanie. Właśnie dlatego, żeby taką codzienność przerywać jakąś formą celebrowania. Człowiek tego potrzebuje tzn. 365 takich samych dni w roku byłoby absolutnie nie do zniesienia.



I teraz kłopot polega na tym, że my tych dni świątecznych nie wykorzystujemy niestety w wielu domach. Na czym polega świątowanie, że jest więcej telewizji? Po prostu jest wolne. A tak naprawdę, po pierwsze aby świątować to nie musi być dzień wolny - świątowanie może być w tygodniu, bo jak mamy urodziny kogoś w domu, to to nie musi być wielkiej celebracji, chodzi o to, aby było coś odświętnego, więc po pierwsze trzeba dostrzegać te okazje, takie nawet mniejsze do świątowania. U nas taką rzeczą, która dobrze się sprawdza, to jest to, że na śniadanie od pewnego czasu żeby było zdrowiej - nie ma słodkich płatków. Bo był taki czas, że codziennie były słodkie płatki. Ale w święta są słodkie płatki. W związku z tym jesteśmy zmotywowani do tego żeby znajdować różne święta.

Czasami się śmiejemy, że mamy święto Cyryla i Metodego - Patronów okazji, że są z tej okazji płatki. Ale o to chodzi właśnie, żeby świętować, żeby zauważać także dzisiaj, że jest jakaś mała okazja do świętowania. Świętowanie też nie powinno polega tylko na jedzeniu, tak jak dzień wolny – warto, żeby ten dzień też był zorganizowany. Jest pewien paradoks, że często nie zauważamy, że najwięcej czasu tracimy w dni wolne. Najtrudniej dni wolne zorganizować, bo dni robocze się organizują same. Jak musimy zdążyć do pracy na konkretną godzinę, dzieci muszą o określonej godzinie rano wstać - to trzeba położyć się określonej godzinie i to wszystko się samo po jakimś czasie dociera. Fatalnie przeżywane dni świątecznych oznacza być w szlafroku do południa – i się zastanawiamy w pewnym momencie, czy jeść śniadanie czy poczekać 15 minut na obiad... Najpełniej przeżywamy – ferie, wakacje, dni wolne - kiedy te dni są zorganizowane, kiedy wiemy, co się będzie działo, kiedy jest czas na rozmowę, na wspólny film, może pieczenie wspólnie ciasta. I teraz to co jest ważne, to żeby postarać się wszystkie święta obchodzić w domu np. urodziny. Dzisiaj jest bardzo popularny model wyjeżdżania w dni świąteczne tzn. nic nie obchodzimy w domu np. chrzest jest w restauracji, urodziny w sali zabaw, święta przeżywamy na wyjeździe. I w rezultacie zobaczysz, że dom przestaje się kojarzyć z czymś miłym, dlatego że wszystkie rzeczy miłe są poza domem. W rezultacie dom jest zwykły, szary, tak jakbyśmy mieszkali w hotelu. Naprawdę czasami nasze domy zbliżają do hoteli i tak są traktowane. Znam ludzi, którzy mieszkają dużo w hotelach i nikt z nich tego nie lubi tzn. na czym polega hotel? Każdy dzień jest taki sam – ten sam pokój codziennie tak samo wygląda. Nie dopuszczajmy do tego, żeby nasze domy były jak hotele. Niech one będą właśnie odświętne, niech się będzie coś działo. Ale to od nas zależy tak naprawdę. Urodziny zrobione w domu - ja wiem że to jest jakiś wysiłek i to jest rzecz trudna - ale już kilka razy mieliśmy takie sytuacje, że dzieci które wychodziły z tych urodzin mówią - no naprawdę nie pomyślałem, że mogą być takie fajne urodziny w domu. Najczęściej nasze dzieci jak chodzą do kogoś – to wchodzi do sal zabaw. A wystarczy zorganizować kilka konkursów w domu, jakiś być może chwilę obejrzeć film, kupić pizzę i nic więcej. I to będą super urodziny. Do tego zachęcam, żeby zmienić sposób myślenia także żeby jednak w naszym domu działo się dużo dobrych i sympatycznych rzeczy. Jestem pewien, że nikt nie pamięta urodziny w sali zabaw, w McDonalddie - wszystkie są jednakowe. A urodziny, na których robiliśmy konkurs, aby zbudować najwyższą wieżę z papieru – to to są rzeczy, które się pamięta.



Buduj życie rodzinne
na słowie „my”
James Stenson

(fragment książki „Ojciec – strażnik rodziny” Jamesa Stensona, która ukaże się w czerwcu br. nakładem Wydawnictwa Wardakowie)

Od Wydawcy: Autor kieruje słowa słowa do ojców, jednak – zgodnie z tym, co pisze w ostatnim rozdziale książki – praktycznie wszystkie one odnoszą się także do matek, którym naprawdę leży na sercu dobre wychowanie swoich dzieci.

Słowo „my” ma w życiu rodzinnym ogromną moc. To właśnie ono jest zwornikiem dziecięcej lojalności wobec rodziców i rodzeństwa – i wierności zasadom, które wpoili im rodzice. To właśnie ono jest głosem sumienia, które kształtuje się w dzieciństwie.

Widziałem wiele razy, jak właśnie owo poczucie lojalności wobec rodziny ratuje wielu młodych ludzi przed popadnięciem w nieszczęście. Nastolatkwie potrafią odmówić picia alkoholu, przyjmowania narkotyków i niebezpiecznej jazdy samochodem nie tylko dlatego, ponieważ wiedzą, że zrobią źle, lecz również dlatego, że – jeśli ktoś ich przyłapie – przyniosą wstyd rodzinie. Lęk przed narażeniem rodziny na hańbę pomaga młodym ludziom nie zbroczyć z właściwego kursu, poradzić sobie z presją ze strony rówieśników, powiedzieć „nie” egoistycznym impulsom – jednym słowem: żyć dobrze.

Każda, bez wyjątku, spośród znanych mi zdrowych rodzin, podejmujących wyzwania związane z wychowaniem, funkcjonuje według określonych zasad, wyznaczających wysokie standardy właściwego, altruistycznego postępowania. Dzieci, które żyją zgodnie z tymi zasadami dzień po dniu i rok po roku, stopniowo – choć na początku może nieco opornie – przyswajają je, kształtując w sobie cnoty: rozsądek, odpowiedzialność moralną, wytrwałą sumienność, takt i delikatność wobec innych. Zasady, którymi faktycznie żyje konkretna rodzina, cementują dziecięce fundamenty moralne i tworzą rusztowanie dla struktury ich charakteru.

Dlaczego zdrowa rodzina potrzebuje reguł? Z jednej przyczyny: ponieważ ma przed sobą zadanie, misję służenia. Z drugiej strony, rodzina rozrywkowa, konsumpcjonistyczna nie stawia sobie celów – rozrywka to tylko sposób spędzania czasu, nie żadna misja – tak więc nie ma najmniejszego powodu, żeby ustalała sobie zasady postępowania. Brak oczekiwań związanych z wywiązaniem się z poszczególnych zadań rodzi brak potrzeby ustalania związanych z nimi standardów. Uważam, że ty jako ojciec zrozumiesz to wyzwanie lepiej, jeśli spojrzysz na nie z profesjonalnego punktu widzenia, czyli z perspektywy każdej działalności biznesowej. Ja postrzegam to w następujący sposób: każde poważne przedsięwzięcie – biznesowe, rządowe, społeczne czy non-profit – różni się od działania amatorskiego – luźnego i mało efektywnego – w trzech zasadniczych punktach:

Po pierwsze, ma określoną misję: jasno sprecyzowany długoterminowy cel działania, jakieś zadanie wykonywane na rzecz dobra innych.

Po drugie, ma odpowiedzialnych przywódców. W każdej grupie znajdują się ludzie, którzy biorą na siebie odpowiedzialność za dowodzenie i – co za tym idzie – zdobywają autorytet; uczą innych, jak wypełniać zadania, które stoją przed ich instytucją w związku z misją, której się podjęła. Dzięki temu odpowiedzialni przywódcy kierują tymi, którzy pracują z nimi, a nie wyłącznie dla nich. Prawdziwy lider sprawia, że ludzie z nim współdziałają, a nie jedynie idą za nim.

Po trzecie, ma opracowane standardy działania. Jest to zestaw jasnych reguł, dzięki którym każdy wie, czego się od niego oczekuje, i w jaki sposób może najlepiej przysłużyć się swojej instytucji. Obejmuje to opis stanowiska pracy i protokół, który określa standardy akceptowalnych efektów pracy, jak również zasady panujące w firmie, regulaminy, zobowiązania wynikające z umowy itp.

Budowanie zdrowej rodziny jest poważnym przedsięwzięciem – powinno więc uwzględniać wszystkie wymienione powyżej elementy: jasno określoną misję, odpowiedzialnych przywódców oraz jasne standardy działania.

Ponieważ rodzina rozrywkowa donikąd nie zmierza, nie mając też żadnej określonej misji, tworzący ją rodzice są słabymi przywódcami (dokąd ją prowadzą?), a reguły – jeśli w ogóle jakieś istnieją – służą wyłącznie minimalizowaniu ewentualnego wysiłku, szkód i kłopotów.

Tak jak mieliśmy to już okazję zauważyć wcześniej, mąż i żona zobowiązują się do podjęcia w życiu rodzinnym poważnej misji kształtowania dziecięcych sumień, charakterów i ducha służby. Przyjmując na siebie tę olbrzymią odpowiedzialność, rodzice mają prawo i obowiązek kierować swoimi dziećmi. Każde dziecko pragnie podążać za dobrym przywódcą, zatem jeśli oboje rodzice nie będą ich prowadzili ku dobremu, ktoś inny może poprowadzić ich ku złemu.

Przeprowadziłem wiele rozmów ze wspaniałymi rodzicami i ich dziećmi. Nieraz pytałem ich o reguły panujące w ich rodzinach. Zbiór notatek z tych konwersacji szybko rozrósł się do rozmiarów sporego segregatora. Od czasu do czasu wyjmowałem je i porządkowałem, szukając jakichś reguł i analogii.

Oto co zauważyłem:

1. Wszystkie zasady, sformułowane explicite lub implicite, zaczynają się od słowa „my”, a nie „wy”. Dla przykładu zasady dotyczące obowiązków domowych nie brzmiały: wy, dzieci, musicie sprzątać swoje pokoje – lecz: my wszyscy wkładamy wysiłek w to, żeby dom wyglądał ładnie. Nie: musicie dzwonić, jeśli macie zamiar się spóźnić, lecz: dzwoniemy do domu, żeby uprzedzić, że się spóźnimy. Nie: musicie sprzątać zabawki, ale: wszyscy odkładamy rzeczy na miejsce.



Innymi słowy: rodzice również stosowali się do tych samych reguł, których przestrzegania wymagali od dzieci. Rodzice funkcjonowali w domu jak odpowiedzialni, życzliwi wobec innych dojrzały ludzie i wymagali od swoich dzieci podobnego postępowania. Mama i tata, podobnie jak wszyscy inni przywódcy, wymagali od swoich dzieci dokładnie tyle samo, co od siebie. Robili to, o czym mówili, i byli dla dzieci przykładem właściwego postępowania. W konsekwencji dzieci widziały każdego dnia, jak ich rodzice żyją w zgodzie z zasadami, które głoszą. (A później, już jako nastolatki, nie mogły oskarżyć rodziców o hipokryzję).

2. Stosowanie się do tych zasad pomagało dzieciom – lub zmuszało je – do praktykowania cnót. Każdego dnia mama i tata wymagali od dzieci właściwego podejścia do życia: przyjmowania odpowiedzialności, rozsądnego zarządzania swoimi sprawami, sumiennej pracy, odróżniania dobra od zła, szanowania autorytetu rodziców i brania pod uwagę praw i potrzeb innych. Duch prawego życia ogarniał całą rodzinę i każdego dnia, minuta po minucie, przenikał także serca dzieci.
3. Wszystkie zasady wydają się należeć do jednej z pięciu kategorii - różnych, ale związanych ze sobą:
 - Szanujemy prawa i wrażliwość innych ludzi.
 - Wszyscy wkładamy nasz wysiłek w to, żeby dom był czystym, uporządkowanym i przyjemnym miejscem do życia.
 - Udzielamy innym informacji, których potrzebują, żeby wykonywać swoje obowiązki.
 - Używamy mediów elektronicznych jedynie w sposób działający na rzecz dobra rodziny – nigdy przeciw niemu.
 - Ponad wszystko miłujemy i czcimy naszego Stwórcę; dziękujemy Mu za Jego błogosławieństwa i prosimy Go o pomoc w potrzebach naszych i innych ludzi.

Reguły te znajdziesz poniżej, a ich wersję elektroniczną (w jęz. angielskim – przyp. tłum.) znajdziesz na stronie www.parentleadership.com. Możesz je wykorzystać w dowolnym celu, do którego będziesz ich potrzebować. Pozwolę sobie jedynie zaznaczyć, że to, co tu znajdziesz, to tylko sugestie, a nie gotowe recepty. To, co tu opisuję, sprawdzało się w rodzinach, które miałem okazję poznać. Nie chciałbym być w tej kwestii zbyt sztywny czy dogmatyczny ani wymagać bezwzględnego stosowania tych reguł przez każdego. Nie miałbym zresztą po prostu jak tego zrobić, nawet gdybym bardzo chciał.

Do ciebie i twojej żony należy zastanowienie się nad każdą z nich i podjęcie decyzji, co będzie najlepsze w waszej sytuacji. To wasza rodzina – i wasza odpowiedzialność.

Zasady domowe

1. Szanujemy prawa i wrażliwość innych ludzi.

- Mówimy wszystkim: proszę, dziękuję, przepraszam, obiecuję.
- Nie ubliżamy nikomu ani nie zachowujemy się wobec nikogo obraźliwie.
- Nikogo nie oczerniamy, nie plotkujemy i nie mówimy o nikim źle za plecami. (Choć jeśli ktoś, kogo znamy, bierze narkotyki, wówczas dla jego dobra mówimy o tym osobie, która w porę może udzielić mu stosownej pomocy).
- Sprawy rodzinne rozwiązujemy na forum rodziny. Nie pierzemy brudów na zewnątrz.
- Nie obrażamy nikogo na tle rasistowskim, seksistowskim, etnicznym ani religijnym, nawet jeśli miałby to być dowcip. W naszym domu nie ma miejsca na żarty, które mogłyby kogoś zranić.
- Nie używamy przekleństw ani wulgarnego języka.
- Nie przedrzeźniamy ani nie wysmiewamy kogoś, kto próbuje coś zrobić.
- Nie przerywamy – czekamy na naszą kolej wypowiedzi. Nie rozpraszamy kogoś, kto właśnie rozmawia – osobiście lub przez telefon. Jeśli sytuacja jest nagła i musimy mu przerwać, mówimy „przepraszam”.
- Szanujemy prawo do domniemania niewinności. Zanim wyrobimy sobie na czyjś temat negatywną opinię, najpierw powinniśmy wysłuchać, co dana osoba ma do powiedzenia.
- Nigdy nie kłamiemy. Zakładamy też, jeśli nie mamy solidnych dowodów na to, że jest inaczej, że członkowie naszej rodziny mówią prawdę.

Nie kłócimy się

podczas posiłków

- Nie wyklócamy się, kiedy ktoś zwraca nam uwagę.
- Nie obiecujemy niczego, jeśli nie jesteśmy pewni, że będziemy w stanie dotrzymać słowa. Jeśli nie możemy go dotrzymać z przyczyn od nas niezależnych – przepraszamy.
- Szanujemy własność i prawo do prywatności innych. Pukamy przed wejściem do zamkniętego pokoju, prosimy o pozwolenie, zanim coś pożyczymy.
- Nie kłócimy się podczas posiłków.
- Jeśli musimy wstać od stołu podczas wspólnego posiłku, mówimy „przepraszam”.
- Witając dorosłych przyjaciół domu, okazujemy dobre maniery takie, jak: uprzejme słowa, przyjazny uścisk dłoni czy spojrzenie w oczy. Dajemy gościom to, co mamy najlepszego. (Niemniej jednak dzieci nie rozmawiają z obcymi bez pozwolenia rodziców).
- Okazujemy szczególny szacunek starszym. Proponujemy im miejsce siedzące, przytrzymujemy im drzwi, przepuszczamy ich przodem.
- Świątujemy sukcesy poszczególnych członków rodziny. Zawsze też, niezależnie od ostatecznego wyniku, doceniamy wzajemnie swoje wysiłki i starania.
- Również w rozmowach telefonicznych przestrzegamy zasad dobrego wychowania, dbając o dobrą reputację naszej rodziny. Z telefonu korzystamy rozsądnie: nie rozmawiamy przez telefon podczas posiłków, odrabiania lekcji oraz po dwudziestej drugiej. Nie dzwoniemy do kogoś po 21:30 (z wyłączeniem sytuacji wyjątkowych). Rozmawiamy krócej niż piętnaście minut.



2. Wszyscy wkładamy wysiłek w to, żeby nasz dom był czystym, uporządkowanym i przyjemnym miejscem do życia.

- Nie wchodzimy do domu w zabłoconych butach. Jeśli wniesiemy do domu brud, od razu po sobie sprzątamy.
- Nie przenosimy do domu zabaw z dworu: w domu nie gramy w piłkę, nie biegamy i nie gonimy się, nie rzucamy przedmiotami, nie bawimy się w zapasy i nie krzyczymy. Mężczyźni nie noszą w domu czapek ani kapeluszy.
- Otwieramy i zamykamy drzwi po cichu, a jeśli zdarzy nam się niechcący trzasnąć drzwiami, mówimy „przepraszam”.
- Przebywając w różnych pomieszczeniach, nie krzyczymy do siebie nawzajem. Idziemy do osoby, której chcemy coś przekazać, i mówimy to normalnym głosem.

- Nie jemy poza miejscami przeznaczonymi do tego celu: kuchnią, jadalnią lub salonem.
- Nie jemy i nie pijemy w przesadnych ilościach. Nie podjadamy bez pozwolenia między posiłkami, a w szczególności tuż przed posiłkami.
- Próbuujemy zjeść to, co nam zaoferowano.
- Wieczorem przygotowujemy sobie ubranie na następny dzień.
- Odkładamy ubrania na miejsce: czyste do szaf i szuflad, brudne – do prania.
- Skończywszy zabawę lub pracę, odkładamy na miejsce zabawki, sprzęt sportowy lub narzędzia.
- Jeśli korzystaliśmy ze szklanki lub talerza, myjemy je lub spłukujemy i odkładamy na właściwe miejsce.
- Jeśli coś pożyczyliśmy, oddajemy to. Jeśli zgubiliśmy coś, co zostało nam pożyczone, przepraszamy i albo robimy, co w naszej mocy, żeby to odkupić, albo oddajemy pieniądze.
- Obowiązki domowe wykonujemy niezwłocznie i starannie; naukę rozpoczynamy o wyznaczonej godzinie i nie kończymy jej, dopóki nie wykonamy dobrze wszystkich zadań.
- Korzystając z rodzinnego samochodu, upewniamy się, że gdy go odstawiamy, bak jest napełniony przynajmniej w jednej czwartej.
- Wszyscy możemy wysuwać sugestie dotyczące życia rodzinnego, niemniej jednak w sprawach wyższej rangi ostatnie słowo należy do rodziców. I to rodzice decydują o randze poszczególnych spraw.
- Nie zależy nam na rezultatach jako takich, lecz na osobistym, autentycznym wysiłku.

3. Udzielamy innym informacji, których potrzebują, żeby mogli wypełniać swoje obowiązki.

- Wychodząc z domu, informujemy, z kim i dokąd wychodzimy, a także kiedy planujemy wrócić.
- Przynajmniej dzień wcześniej prosimy o pozwolenie na aktywności, które są na tyle nietypowe, że mogą zakłócić normalny porządek życia rodziny: nocowanie poza domem, spanie pod namiotem, wyjazdy itp.
- Ze szkoły, z pracy oraz imprez towarzyskich wracamy do domu bezpośrednio – chyba, że wcześniej zostało uzgodnione coś innego.
- Ze spotkań towarzyskich wracamy o rozsądnej, wcześniej uzgodnionej porze.
- Jeśli zamierzamy się spóźnić – dzwonimy, żeby o tym uprzedzić.
- Wiadomości na poczcie głosowej odsłuchujemy w sposób inteligentny: zapisujemy nazwisko i numer dzwoniącego, streszczenie wiadomości (jeśli została nagrana), datę i godzinę połączenia oraz imię bądź inicjały osoby, która odebrała.
- Ogólnie rzecz ujmując: unikamy nieprzyjemnych niespodzianek i przysparzania rodzinie dodatkowych zmartwień. (Mamy ich już wszyscy wystarczająco dużo).

4. Mediów elektronicznych używamy jedynie, żeby działać dla dobra rodziny – nigdy zaś przeciw niemu.

- W domu mamy jeden telewizor – dzięki temu możemy monitorować czas przed ekranem i zapobiegać rozpraszaniu się rodziny po różnych pokojach.
- Z telewizji i gadżetów elektronicznych korzystamy inteligentnie i niezbyt często. Nasza rozrywka w większości nie jest powiązana z mediami, składa się na nią uprawianie hobby, czytanie, gry planszowe, sport czy rozmowy.

Jeśli zamierzamy się spóźnić

dzwonimy, żeby o tym uprzedzić

- Nie pozwalamy w domu na nic, co godziłoby w nasze zasady moralne i promowało uprzedmiotawianie innych istot ludzkich: żadnej pornografii (która traktuje kobiety jak obiekty seksualne), żadnych zachowań rasistowskich czy seksistowskich, żadnej dyskryminacji na tle pochodzenia, żadnej bezsensownej przemocy, żadnego grubiańskiego języka, żadnych – najbardziej nawet dowcipnych czy widowiskowych – przykładów braku szacunku czy uprzejmości.
- Zazwyczaj – nie zawsze, ale stosunkowo często – oglądamy telewizję wspólnie: wydarzenia sportowe, wartościowe programy, wiadomości, filmy fabularne i dokumentalne. To wszystko.
- Nie siedzimy przed ekranem w dni powszednie, chyba, że w programie jest coś, co warto obejrzeć razem, albo że uzgodniliśmy to wcześniej. Treści – jak wyżej.
- Jeśli kłócimy się o gry komputerowe lub o programy telewizyjne, jedno ostrzeżenie powinno wystarczyć, żebyśmy przestali to robić. Jeśli natomiast dalej się kłócimy, oglądanie lub gra kończą się.
- Utrzymujemy rozsądny poziom hałasu, żeby nie rozpraszać innych i nie przeszkadzać im.

5. **Ponad wszystko miłujemy i czcimy naszego Stwórcę; dziękujemy Mu za Jego błogosławieństwa i prosimy Go o pomoc w potrzebach naszych i innych ludzi.**

- Dziękujemy Bogu, uwielbiając Go jako rodzina.
- Staramy się żyć Jego przykazaniami.
- Szanujemy sumienia i prawo innych do uwielbiania Go na swój sposób.

- Modlimy się wieczorem i przed posiłkami. Polecamy w modlitwie nasze własne intencje, sprawy naszego kraju, oraz wszystkich cierpiących i potrzebujących modlitwy. Służymy Bogu, służąc innym ludziom.
- Żyjemy, ufając, że Bóg czuwa nad nami, chroniąc nas i patrząc na nas, jak dobry ojciec patrzy na swoje dzieci. Rodzice traktują swoje dzieci tak, jak Bóg traktuje nas wszystkich: z czułą, opiekuńczą miłością, będąc uważnym na nasze potrzeby, wskazując nam jasne zasady dobra i zła, mając dla nas współczucie, zrozumienie i gotowość do przebaczenia.
- Wszyscy wiemy, że Bóg nakazuje nam czcić rodziców. Realizujemy to przykazanie najwierniej, przyjmując zasady wpajane nam przez rodziców, wypełniając je w swoim życiu i przekazując je z kolei swoim dzieciom.

Chodzi o zasady, którymi rządzi się wiele wspaniałych rodzin.

Przestrzegać ich wszystkich każdego dnia to oczywiście nieosiągalny ideał. Błędy i niedociągnięcia są czymś zupełnie normalnym. Nikt nie jest doskonały! Niemniej zasady te tworzą swoisty kodeks, zgodnie z którym staramy się żyć. Jest on „miejscem odpoczynku” dla sumienia – niczym właściwe klawisze w pianinie, do których zawsze potrafią wrócić wyćwiczone palce. Członkowie tych wspaniałych rodzin nigdy nie osiągają ideału, ale nigdy też nie przestają próbować go osiągnąć. Nie ustawać w wysiłkach – oto istota wielkości.

Nie musisz się oczywiście zgadzać ze wszystkim, co tu napisałem. Możecie razem z żoną coś do tego dodać bądź ująć. To przecież wasza rodzina – możecie zatem mieć inne podejście i inne wartości, którymi chcielibyście żyć.

Tak czy owak, nalegam, żebyś – jako odpowiedzialny ojciec – wypracował wspólnie z żoną wysokie standardy postępowania dla was i dla waszych dzieci – i codziennie je wypełniał.



Jeśli tak uczynisz, prawdopodobnie ujrzysz, jak twoje dorosłe dzieci – za dwadzieścia lub więcej lat – będą wymagać takich samych wysokich standardów (być może nawet odwołując się do tych samych zasad) od twoich wnuków, chcąc je wychować na wspaniałych mężczyzn i kobiety. Będzie to część twojej zapłaty – zwrot z tej wymagającej ogromnego wysiłku inwestycji, jaką poczyniłeś wiele lat temu: widzieć, jak twoje wnuki wzrastają zgodnie z tymi samymi wartościami, które tak mozolnie starałeś się zaszczepić swoim dzieciom.



**51 pomysłów na
budowanie atrakcyjnej
kultury rodzinnej**

Co warto ograniczyć

- mniej ekranów!
- krótszy czas pracy
- mniej konsumpcji
 - skromniejsze prezenty, może wykonywane samodzielnie
 - imprez rodzinne raczej w domu
 - wakacje niekoniecznie za granicą, raczej nie all-inclusive
 - mniej rozmów nt. zakupów, promocji, tego, co można jeszcze mieć itd.
 - Nie oglądać lub wyciszać reklamy, unikać gazetek i katalogów reklamowych

Pomysły na pamiątki rodzinne

- kronika domowa
- księga gości
- kalendarz rodzinny
- drzewo genealogiczne
- album zdjęć rodzinnych
- pamiątki z odwiedzanych miejsc
- historia rodziny
- humor dziecienny

Robienie rzeczy wspólnie

- zagadki przy stole
- wspólne gotowanie
- własnoręczne robienie prezentów
- robienie przetworów na zimę
- gry planszowe
- muzykowanie
- majsterkowanie, naprawy domowe - tata prawdziwym gospodarzem domu
- urządzenie domu i ogrodu - samodzielnie zamiast wynajmować firmę

Spotkanie rodzinne

- tworzenie misji rodziny
- biblioteka rodzinna
- głośne czytanie
- razem na wakacjach
- odwiedziny krewnych
- opowieści dziadków - można nagrywać i spisywać, ale warto też po prostu słuchać
- rodzinne przeżywanie świąt religijnych
- rodzinne przeżywanie świąt patriotycznych

Tworzenie atmosfery domu, do którego chce się wracać

- wspólne posiłki
- domowe świętowanie
 - urodziny w domu, nie w restauracji
 - Boże Narodzenie wśród rodziny, nie wśród palm
- żarty i dobry humor (Prima Aprilis, nienarzekanie)
- pro-rodzinne urządzenie domu
 - zdjęcia rodziny najbliższej i dalszej na ścianach
 - dom wygodny dla domowników, a nie na pokaz



Wspierajmy się wzajemnie w rozwoju

- chwile ciszy i kultura uczenia się
- szacunek do starszych
- obowiązki domowe dzieci
- savoir-vivre
- dobre wykorzystanie czasu w różnych chwilach (np. w samochodzie)
- czas tylko dla mamy i taty
- indywidualny czas dla każdego dziecka
- zasady domowe
- planowanie czasu
- rozwijajmy się jako rodzice



WARDAKOWIE

www.wardakowie.pl

 /wardakowiepl

 /wardakowie.pl

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”. Był wicedyrektorem szkoły dla chłopców „Żagle” Stowarzyszenia „Sternik” w Warszawie. Aktualnie jest niezależnym doradcą edukacyjnym. Członek Rady Rodziny przy ministerstwie rodziny.

