



# KOMPAS DLA RODZICÓW

wiedza naukowa o rozwoju dziecka i rodzinie  
w pytaniach i przyjaznych odpowiedziach


Anna Kołodziej-Zaleska, Julia Pawełczak, Hanna Błoch,  
Natalia Morawiec, Klaudia Olszewska  
Ilustracje: Dominika Plewniak

część 1

Współcześni rodzice, podejmując się wychowania dzieci, mają zdecydowanie więcej wątpliwości niż pewności. Jest to specyfika czasów! Niekoniecznie jednak należy postrzegać tę specyfikę jako słabość. Wydaje się, że siłę współczesnych rodziców budują podejmowane przez nich ciągłe poszukiwania: rzetelnej wiedzy, profesjonalnych szkoleń, warsztatów, porad specjalistów, ogólnie rzecz ujmując tego, co dobre dla nich i dla ich dzieci. Jest jednak druga strona medalu – w ogromie wiedzy i możliwości rodzice mogą poczuć się bardzo zagubieni i mniej kompetentni.

Z pewnością jako rodzic rzadziej lub częściej stawiasz sobie pytania:

- Czy rozwój mojego dziecka przebiega prawidłowo?
- Co znaczy, że dziecko zachowuje się normalnie?
- Dlaczego bycie rodzicem nastolatka jest takie trudne?
- Czego mogę się spodziewać, wychowując nastolatka?
- Czy moje zachowanie jako rodzica jest adekwatne?
- Czy mam prawo czuć się źle, czuć się wyczerpana/wyczerpany i wypalona/wypalony?
- Czy to moja wina?
- Jak stworzyć w rodzinie zdrowy i szczęśliwy klimat dla rozwoju dzieci?
- A co, gdy chcę się rozwieść?
- Jak funkcjonuje rodzina po rozwodzie?
- Z czym mierzy się dziecko, a z czym rodzic?
- Czy to, co dzieje się w życiu rodzinnym, to jest przejściowy kryzys, czy już jakaś anomalia?



Próbie odpowiedzi na te i wiele innych pytań można znaleźć w 3-częściowym e-booku KOMPAS DLA RODZICA, który oddajemy do Państwa rąk.

Kolejne części e-booka:

**część 1: Na dobrej drodze...**

**część 2: Aby się nie zgubić...**

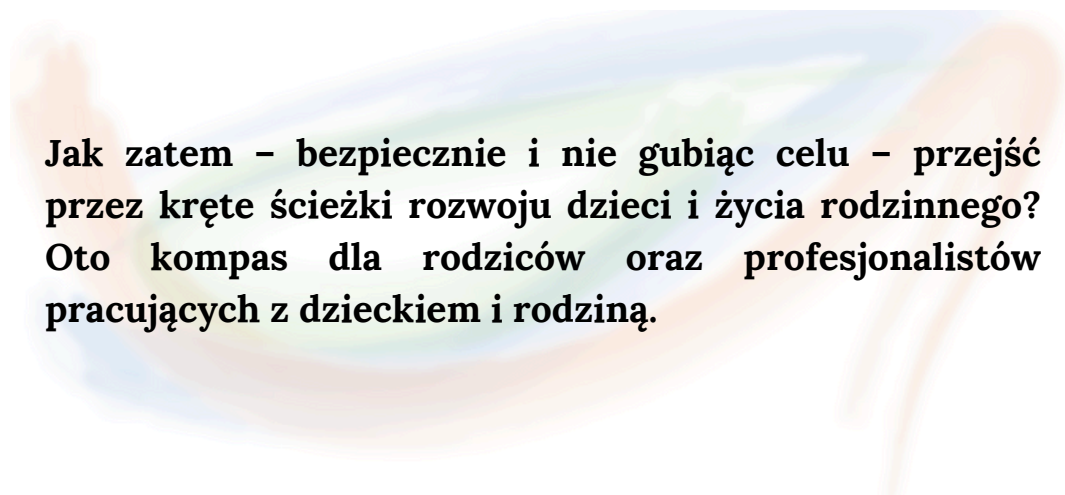
**część 3: Gdy trzeba szukać dobrej drogi...**

dotyczą:

- **prawidłowego rozwoju dziecka i cech dobrze funkcjonującej rodziny (część 1)**
- **specyfiki rozwoju nastolatka i wyzwań, jakie stoją przed rodzicem dziecka w okresie nastoletnim (część 2)**
- **problemów z kondycją psychiczną dzieci i młodzieży coraz częściej doświadczanych współcześnie oraz trudności, z jakimi zmagają się rodzic i cała rodzina (część 3)**

Zdajemy sobie sprawę, że nasz e-book to zaledwie namiastka problemów, o których warto pisać i które warto przybliżyć od strony psychologicznej rodzicom. Jednocześnie zapewniamy, że informacje przedstawione w nim przez nasz zespół autorski oparte są o rzetelną, sprawdzoną i popartą badaniami wiedzę psychologiczną. Dlatego też uważamy, że wiele treści może okazać się przydatnych także profesjonalistom pracującym na co dzień z dziećmi, z młodzieżą i z rodzicami, a zatem: pedagogom, psychologom, nauczycielom, pracownikom socjalnym, a także studentom kierunków przygotowujących do pracy z dzieckiem i rodziną.





**Jak zatem – bezpiecznie i nie gubiąc celu – przejść przez kręte ścieżki rozwoju dzieci i życia rodzinnego? Oto kompas dla rodziców oraz profesjonalistów pracujących z dzieckiem i rodziną.**

Co dokładnie można znaleźć w kolejnych częściach e-booka „KOMPAS dla rodziców – wiedza naukowa o rozwoju dziecka i rodzinie w pytaniach i przyjaznych odpowiedziach”?

### **Część I**

#### **Na dobrej drodze...**

**Moje dziecko i jego rozwój  
Mocne strony mojej rodziny**

### **Część II**

#### **Aby się nie zgubić...**

**Mój nastolatek i jego rozwój  
Być rodzicem nastolatka – rodzicielskie wyzwania**

### **Część III**


#### **Gdy trzeba szukać dobrej drogi...**

**Moje dziecko i jego problemy  
Rodzina w kryzysie i trudności rodzicielskie**

The background is a light, pale green color. It features several large, overlapping, semi-transparent green shapes that resemble stylized leaves or petals. These shapes are scattered across the page, with some having small, dark brown spots on them. In the lower right quadrant, there is a red, squiggly, brushstroke-like mark. The overall aesthetic is soft and organic.

# **Część pierwsza**

## **Na dobrej drodze...**



**Moje dziecko  
i jego rozwój**

## Co to jest norma? Czy łatwo odróżnić normę i „nienormalność”? Co znaczy, że coś jest „nienormalne”?

W potocznym języku często wskazuje się „nienormalność” danego zachowania, wyglądu, sposobu na życie. Na ogół ta „nienormalność” odnosi się do faktu, iż dostrzeżony obszar nie zdarza się często i co więcej nie przystaje do uznanych w danej kulturze czy grupie zasad, norm, oczekiwań. Mówi się o normie statystycznej, normie kulturowej czy normie społecznej.

**Normalność** może być zatem rozumiana jako:

- 1) powszechność, masowość, częstość występowania w danej populacji;
- 2) zgodność z oczekiwaniami, konwencją, wzorami zachowań właściwymi dla danej populacji;
- 3) zgodność z normami obowiązującymi w danej kulturze.

Słowo „**patologia**” jest raczej zarezerwowane do stanów chorobowych (i odnosi się wówczas stricte do nauk medycznych) lub oznacza, jak podaje Słownik Języka Polskiego, nieprawidłowe zjawiska występujące w życiu społecznym. W psychologii powiemy raczej o zaburzeniach psychicznych, problemach ze zdrowiem psychicznym lub o zaburzeniach rozwojowych, problemach rozwojowych.

patologia  
norma

Dla osób pracujących z dziećmi i młodzieżą, ale też dla rodziców i opiekunów kluczowe powinno być pojęcie **normy rozwojowej**, które pozwala na ocenę tego, co stanowi problem czy zaburzenie rozwojowe i tego, co jest „normalnym” przejawem rozwoju człowieka.

**Norma rozwojowa** to, ponownie według Słownika Języka Polskiego, pojęcie z obszaru antropologii, które oznacza „wartości określonych cech organizmu człowieka uznawane za prawidłowe w danej populacji dla osobnika określonej płci i wieku”. W psychologii rozwoju mówimy o **kamieniach milowych w rozwoju**, co oznacza, że istnieją pewne momenty, które można nazwać przełomowymi. Mogą to być np. najbardziej znamienne:

- pierwsze słowo dziecka,
- pierwsze kroki,
- nauczenie się jazdy na dwukołowym rowerze.

Ależ też mniej rozpowszechnione w społecznej świadomości kamienie milowe w rozwoju, takie jak:

- pojawianie się teorii umysłu, czyli – pisząc najprościej – wiedzy dziecka o tym, że ktoś inny może inaczej postrzegać świat lub że np. nie wie dokładnie tego, co wie dziecko, nie widzi dokładnie tego, co widzi dziecko,
- osiągnięcie określonego etapu w rozumowaniu moralnym;
- pojawianie się emocji złożonych, jak duma, wstyd, poczucie winy (o czym będzie w dalszych częściach e-booka, odsyłacze).

## Norma rozwojowa

### kamienie milowe w rozwoju



## Czy różne tempo i rytm rozwoju oznaczają nieprawidłowości?

Ważnym aspektem przy zastanawianiu się nad normą rozwojową są pojęcia **tempa i rytmu rozwoju**. Tempo oznacza, jak szybko dane dziecko się rozwija. Z kolei rytm jest pojęciem, które wskazuje na harmonię rozwoju. Co to znaczy? A mianowicie: rozwój jest rytmiczny, jeśli różne sfery rozwoju dziecka (poznawcza: intelektualna, emocjonalna, ruchowa etc.) rozwijają się w takim samym tempie (Przetacznik-Gierowska i Tyszkowa, 2006). Natomiast, gdy jedna lub więcej sfer rozwoju rozwija się szybciej, inne wolniej mówimy o **nierytmicznym rozwoju**, o rozwoju nieharmonijnym.

Bardzo często taki nieharmonijny rozwój staje się problemem w rozwoju dziecka i jego rodziny. Malec, który rozwija się bardzo dobrze pod względem intelektualnym, często nie potrafi znaleźć w swoim najbliższym otoczeniu innych dzieci, które byłyby dla niego stymulujące intelektualnie i byłyby partnerami do zabaw. Jednocześnie, jeśli u tego dziecka, obszar ruchowy lub emocjonalny jest słabszy, nasila to odcięcie od grupy rówieśniczej, bywa, że wiąże się z odrzuceniem, a co za tym idzie z samotnością i z cierpieniem.

Kombinacje przyspieszeń i opóźnień w sferach rozwoju dziecka mogą być różnorakie. Generalnie brak rytmiczności w rozwoju – nawet jeśli nie tak nazwany – sprzyja pojawieniu się u rodziców, dziadków, opiekunów, wychowawców różnych wątpliwości i poczucia, że rozwój dziecka odbiega jakoś od normy, jest nieprawidłowy. Dzieje się też tak, że rodzice, nauczyciele, opiekunowie mają tendencję do wspierania silnych strony w rozwoju dziecka. Cieszą się z ponadprzeciętnego rozwoju dziecka w jakimś obszarze, często nie zdając sobie sprawy, że to „wychylenie” się w stronę nieprzeciętności w jakimś konkretnym obszarze skutkuje pewnymi deficytami w innych obszarach. Co więcej, dziecko jak każdy z nas, ma tendencję do poszukiwania niszy rozwojowej, czyli takich sytuacji, miejsc, ludzi, które są dopasowane do jego wyposażenia genetycznego i które pozwalają na rozwój w danym kierunku, czyli najczęściej na rozwój tego, co jest mocne i silne w dziecku. Niewątpliwie dzieci z nieharmonijnym rozwojem powinny być dostrzeżone i otoczone bardziej wnikliwą uwagą osób z nimi przebywających i pracujących.

## Czy zmiany i kryzysy w rodzinie oznaczają jej nieprawidłowe funkcjonowanie?

Patrząc na normalność z perspektywy psychologii rozwoju możemy mówić, o tym, że zarówno dziecko, jak i rodzina, w której dziecko się rozwija, doświadczają **kryzysów normatywnych**. Czy one są? Kryzysy normatywne to przełomy, punkty zwrotne, czas destabilizacji, zakłóconej równowagi, jednak niezbędnej ze względu na dalszy rozwój poszczególnych osób i całej rodziny. Kryzys normatywny oznacza też: bycie elementem linii życia, wchodzenie w skład puli ludzkich zadań egzystencjalnych (Beisert, 2000). Można powiedzieć, że proces rozwoju człowieka, człowieka w rodzinie, czy rodziny w ogóle związany jest z **ciągłą adaptacją do zachodzących zmian** (McCubbin i Patterson, 1983; McKenry i Price, 1994).

**Zmiany** stanowią we współczesnym świecie prawdziwe wyzwanie. Gdy patrzymy na świat z perspektywy psychologii rozwoju, możemy stwierdzić pewną niezmienną zmienność rozwoju, ale też bardzo dużą zmienność kontekstu społecznego. Obserwujemy przytłaczającą wręcz zmienność współczesnego świata, natłok informacji, szybkość i łatwość dostępu do wielu źródeł, usług, ale też znaczące i niedoświadczane nigdy wcześniej na taką skalę przemiany społeczne odbywające się również na poziomie rodziny, stanowiącej kontekst rozwoju dzieci.

Rodzicom, opiekunom, wychowawcom, nauczycielom coraz częściej pojawia się w głowie myśl: Jak wychowywać dzieci? W co je wyposażać, aby dobrze poradziły sobie we współczesnym świecie. Wśród dorosłych starszego pokolenia, choć nie tylko, można usłyszeć sformułowania typu: „Kiedyś było inaczej (czytaj: lepiej)” czy „Ach! Ta dzisiejsza młodzież!”. Formułując takie myśli, należy pamiętać, że nie chodzi przecież o to, by wychowywać dzieci do świata, którego już nie ma – jak słusznie zauważa, w dostępnym na YouTube niezwykle interesującym wykładzie zatytułowanym „Znaczenie Dzieciństwa w Życiu Człowieka”, profesor Anna Brzezińska. Tak naprawdę, **wychowujemy dzieci do świata, który będzie, którego nie znamy**. I to jest chyba najtrudniejsze, to rodzi niepewność i niepokój; czy na pewno robimy coś dobrze jako rodzice, wychowawcy, opiekunowie, dziadkowie.



## Czy można znaleźć jakąś stałość w tej zmienności?

Pewne pocieszenie w tym gąszczu doświadczanych zmian daje nam wiedza o niezmiennych aspektach rozwoju, niezmiennych potrzebach rozwojowych, czy raczej **zadaniach rozwojowych**, jakie stoją przed każdym człowiekiem, pomimo zmieniających się czasów. Nie jest tak, że te zadania nie są zmienne, gdyż wpływa na nie kontekst społeczny, obyczajowy, historyczny, niemniej można wskazać na pewne stałe, niezmienne punkty.

Na pierwszym etapie życia, **od 0 do 1 roku życia** głównymi **zadaniami rozwojowymi** dla dziecka jest zbudowanie ufego przywiązania, czyli mówiąc najbardziej ogólnie: przekonania, że świat jest bezpieczny, a ludziom można ufać. Nie wydarzy się to oczywiście bez obecności drugiej osoby dorosłej, rodzica, opiekuna, najczęściej mamy i interakcji, jaka tworzy się w relacji mama-dziecko (Bee, 2004; Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016; Trempała, 2012). Potencjalnymi błędami opiekunów na tym etapie jest bycie mało wrażliwym, mało responsywnym (responsywny to taki, który stosunkowo adekwatnie odpowiada na potrzeby dziecka) czy bycie niedostępnym.

W kolejnym etapie życia, **pomiędzy pierwszym a trzecim rokiem życia** **zadaniami rozwojowymi** dla dzieci są: doskonalenie lokomocji, rozwój języka, rozwój samokontroli (i tutaj trening czystości), a także początki odróżniania dobra od zła. Mówi się, że dzieci kształtują wówczas swoją autonomię lub doświadczają wstydu i zwątpienia (Bee, 2004; Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016; Trempała, 2012). Potencjalne błędy opiekunów na tym etapie mogą być związane z nadmierną kontrolą lub jej brakiem, dominacją lub pozwoleniem na samodzielność. Rodzice mogą też zawstydząć nadmiernie dzieci poprzez porównania z innymi czy narażać na nadmierną ekspozycję społeczną, a na tym etapie rozwoju dzieci są szczególnie wrażliwe na tego typu działania rodziców.

## Zadania rozwojowe

W okresie zwanym **przedszkolnym**, pomiędzy trzecim a szóstym rokiem życia **główne zadania rozwojowe** są związane z przejawianiem przez dziecko inicjatywy, odczuwania radości z osiągniętych celów, satysfakcji z bycia realizatorem tych celów. Pojawiają się pierwsze próby kooperacji podczas zabawy z rówieśnikami, a do tego są potrzebne zasady. Na tym etapie możemy mówić o wczesnym rozwoju moralnym dziecka (Bee, 2004; Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2014; Trempała, 2012). Potencjalne błędy opiekunów w okresie przedszkolnym to krytykowanie inicjatyw dziecka, wprowadzanie częstych ograniczeń, wzbudzanie w dziecku poczucia winy.

Ważnym i przełomowym momentem w rozwoju dziecka, a także w rozwoju rodziny, jest fakt rozpoczęcia przez dziecko edukacji szkolnej. Okres pomiędzy siódmym a dwunastym rokiem życia nazywa się często w psychologii rozwoju **okresem szkolnym**. Zadania rozwojowe na ten moment to poczucie kompetencji w wykonywaniu zadań, poczucie samoskuteczności, doświadczenie akceptacji i uznania dorosłych i rówieśników. Dziecko na tym etapie rozwoju kształtuje w sobie pracowitość. Często mówi się, że jest to okres, w którym dzieci uczą się uczyć i jeśli wówczas tego zadania się nie podejmą, nie będą wiedziały, jak się uczyć. Zagrożeniem dla dzieci w okresie szkolnym jest poczucie niższości. Ma to szczególne znaczenie w tym okresie, gdyż dzieci tracą już obraz siebie jako onnipotencjalnego, który towarzyszył im w poprzednim okresie rozwojowym. Teraz dość dobrze potrafią ocenić siebie na tle innych, często dokonują porównań z innymi dziećmi, lubią się czuć w czymś naprawdę dobre, zwłaszcza że coraz bardziej są świadome własnych ograniczeń (Bee, 2014; Brzezińska, Appelt i Ziółkowska, 2016; Trempała, 2012). Najbardziej zagrażającymi potencjalnymi błędami opiekunów na tym etapie jest ich koncentracja na porażkach i słabych stronach dziecka



W kolejnym **okresie rozwojowym, nastoletnim, zwanym adolescencją** dojrzewający człowiek ma przed sobą ogrom zadań rozwojowych. Są nimi między innymi: kształtowanie własnej tożsamości, ogromna przemiana, która dokonuje się na poziomie poznawczym i która związana jest z osiągnięciem poziomu myślenia formalnego, abstrakcyjnego, a także: tworzenie pierwszych bliskich związków, zyskiwanie autonomii wobec rodziców (Bee, 2014; Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016; Trempała, 2012). **Potencjalnymi błędami rodziców/opiekunów może być niedopasowanie kompetencji rodzicielskich do etapu rozwojowego, czyli nadmierne chronienie lub odwrotnie nadmierna permissywność (czyli zezwalania na zachowania, które można ocenić jako ryzykowne).** Dorośli mogą też na tym etapie doświadczać trudności w radzeniu sobie z nasileniem konfliktów z adolescentem. O tych problemach będziemy szerzej pisać w drugiej części e-booka „Aby się nie zgubić...”

**okres nastoletni**  **część druga e-booka**

## Do refleksji:

Podsumowując opisane wyżej etapy rozwojowe, warto się zastanowić: **Co może niepokoić dorosłych, a być „normalnym” przejawem rozwoju dzieci** na danym etapie rozwojowym? Oto kilka przykładów:

- **egocentryzm dziecięcy i egocentryzm młodzieńczy**: ten dziecięcy (do okresu przedszkolnego włącznie) polega na pewnej trudności dziecka do wczuwania się w drugiego człowieka; dzieje się tak względu na słabo rozwiniętą teorię umysłu u dzieci, co znaczy ich nieumiejętność zrozumienia, że ktoś inny ma w głowie coś innego niż dziecko; nieco inny jest egocentryzm młodzieńczy, który zostanie omówiony szerzej w innym miejscu;
- **schematyzm** i tendencje do powtarzania czynności w okresie przedszkolnym;
- **labilność, chwiejność emocjonalna**, łatwe przechodzenie od płaczu do śmiechu: jest normatywne zarówno u małych dzieci (do okresu przedszkolnego włącznie), jak i u nastolatków;
- myślenie oparte o konkret, trudność z abstrahowaniem typowe dla dzieci do około 12 roku życia;
- **niezdolność do opanowania impulsów, odroczenia gratyfikacji**: konieczne tak naprawdę dopiero na etapie rozpoczynania edukacji;
- **obniżenie nastroju czy zachowania ryzykowne** częste u nastolatków;
- **przejawy agresji** instrumentalnej i agresji wrogiej (werbalnej typowej dla dziewcząt zwłaszcza w okresie szkolnym).

Zachowania te mogą stresować dorosłych, jednak są zgodne z normą rozwojową.

## Jak dziecko rozumie dobro i zło? Dlaczego przestrzega zasad? Czy ma “sumienie”?

Gdy myślimy o przejawach agresji czy to słownej czy fizycznej u dzieci, warto zastanowić się nad sposobem ich myślenia o tym, co jest dobre, a co złe. Kategorie dobra i zła nie są bowiem przez dzieci zinternalizowane, czyli uwewnętrznione. Dzieci dopiero uczą się moralności, zasad, odróżniania dobra i zła. Uczą się też rozumienia, co znaczy zachowanie “dobre”, kim jest “dobry” człowiek, co znaczą intencje danej osoby i że one w ogóle istnieją. Niewątpliwie dziecięca moralność znacząco różni się od moralności człowieka dorosłego, ale o tym dorośli mało wiedzą i rzadko biorą pod uwagę.

Czy jako rodzic, opiekun, wychowawca zastanawiałeś czy zastanawiałaś się czasem: Dlaczego dzieci nie wykonują czynności zakazanych, nie łamią pewnych zasad i są posłuszne? Jeśli tak się oczywiście dzieje, z pewnością nie wynika to z istnienia wewnętrznych zasad moralnych czy rozwiniętego sumienia u dziecka.

### **Jak zatem wygląda moralność w dziecięcym wydaniu?**

Patrząc rozwojowo, moralność dziecięca może być rozumiana kolejno dla poszczególnych etapów rozwojowych jako:

- obawa przed karą
- orientacja na bycie posłusznym, dobrym dzieckiem
- spełnianie oczekiwań innych osób
- uznanie zasad panujących w społeczeństwie
- poszanowanie reguł życia społecznego
- zrozumienie istnienia uniwersalnych zasad etycznych (Bee, 2004).

## dziecięce rozumienie dobra i zła



To, że dziecko działa zgodnie z zasadami, gdyż boi się kary albo chce się przypodobać dorosłym nie jest czymś złym, co powinniśmy dewaluować. Świadczy o rozwoju moralnym dziecka. W rozwoju moralnym, o jaki nam dorosłym chodzi, znaczenie ma uwewnętrznienie przez dziecko zasad, czyli przejście od zewnętrznej kontroli do wewnętrznych standardów moralnych.

W rozwoju moralnym dzieci dwa rodzaje uległości – sytuacyjną i oddaną. **Sytuacyjna uległość** związana jest z kontrolowaniem zachowania przez rodziców, liczy się element związanych z siłą, przewagą rodzica. Pozytywne zachowanie dziecka znika pod nieobecność rodzica-„nadzorcy”. Z kolei w przypadku **oddanej uległości** dziecko jest wyczuwane na emocjonalne sygnały ze strony rodziców, zmotywowane do przyjmowania porządku rodziców. W tym przypadku można mówić o początkach rozwoju sumienia. Dla powstania i rozwoju oddanej uległości olbrzymie znaczenie ma bliska, ciepła relacja pomiędzy rodzicami i dzieckiem (Schaffer, 2006;2014; Shaffer i Kipp, 2015). Generalnie w rozwoju moralności, nawiązując do znanej bajki, szukamy odpowiedzi na pytanie: **kiedy Pajacyk Pinokio staje się prawdziwym chłopcem?**

W psychologii rozwoju moralności mówi się, że dziecko pomiędzy piątym a dziesiątym rokiem życia cechuje **moralność heteronomiczna**: normy są zewnętrzne wobec jednostki i są przestrzegane z uwagi na autorytet dorosłych oraz sankcje, jakie grożą za ich naruszenie, a zatem dominuje sytuacyjna uległość. Dominuje strach przed karą, dzieci robią coś dobrze, by nie spotkała ich kara, są posłuszne, gdy jest zewnętrzny nadzorca. Co więcej, zasady są dla dzieci nienaruszalne i święte. Intencje sprawcy złych uczynków nie mają dla dzieci znaczenia, liczy się wielkość szkody. Dzieci sugerują surowe kary, faworyzują sankcje ekspiacyjne (kara dla samego faktu zadania kary, bez związku z treścią przewinienia). Wierzą też w istnienie immanentnej sprawiedliwości na świecie, czyli przekonania, że naruszenie zasad społecznych zostanie w końcu ukarane w jakiś sposób, bo życie jest sprawiedliwe (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016; Trempała, 2012).

Od 10-11 roku życia do głosu dochodzi **moralność automomiczna**: dzieci, czy raczej preadolescenci zaczynają kierować się własnymi wartościami i zasadami moralnymi oraz chęcią spełnienia własnych standardów moralnych. Norma nie jest już w ich odczuciu czymś narzuconym z zewnątrz, ale raczej rezultatem współdziałania między ludźmi i wzajemnych uzgodnień. Zanika egocentryzm, dziecko zaczyna zdawać sobie sprawę, że ludzie mogą różnić się poglądami. Kształtuje się racjonalna świadomość moralna. W myśleniu moralnym dzieci obecne są przekonania, że zasady można złamać, jeśli służy to ludzkim potrzebom, że w ocenie znaczenia przewinienia liczą się intencje sprawcy. Preferowane są sankcje przez odwzajemnienie (by sprawca zrozumiał implikacje swoich czynów). Nie ma też już wiary w immanentną sprawiedliwość, a zatem pojawia się wiedza, że naruszenie zasad często pozostaje niewykryte lub nieukarane (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016; Trempała, 2012).



**moralność automomiczna**

## Jak i kiedy rozwijają się złożone uczucia małego człowieka?

Powiązany z rozwojem moralnym jest **rozwój emocji złożonych**, takich jak **duma**, **wstyd**, **poczucie winy**, który następuje dość wcześnie, bo już około 2. roku życia. Na pojawianie się i rozwój emocji złożonych mają wpływ dorośli. Duma jest, najprościej mówiąc, poczuciem zadowolenia dziecka z jego sukcesów. Poczucie winy wiąże się z nie do końca wypełnionym zobowiązaniem w stosunku do innych. Znamienne jest to, że gdy odczuwamy poczucie winy, koncentrujemy się na interpersonalnych konsekwencjach zachowania oraz podejmujemy próby wynagrodzenia go poszkodowanym. Z kolei wstyd jest emocją, która wiąże się z większą koncentracją na sobie i nie jest wynikiem troski o innych (Schaffer, 2006; Schaffer i Kipp, 2015). Różne wykroczenia moralne, osobiste porażki czy społeczne gafy popełniane przez dzieci sprawiają, że koncentrują się one w negatywny sposób na sobie i mogą unikać innych ludzi.

Łamanie reguł i inne wykroczenia powodują u dzieci wstyd lub winę, lub obie te emocje. Natomiast sposób, w jaki rodzice reagują, może determinować, która dokładnie emocja zostanie wzbudzona (Hoffman, 2000; Tangney i Dearing, 2002, za: Schaffer, 2014). Dzieci są skłonne odczuwać **wstyd**, jeśli rodzice je deprecjonują, krytykują, wskazując na stałe cechy („Zepsułaś zabawkę! Jesteś totalną gapą i nieudacznikiem!”) (za: Schaffer, 2014). Natomiast **poczucie winy** dzieci są bardziej skłonne odczuwać, jeśli rodzice krytykują ich nieodpowiednie zachowanie poprzez podkreślanie: 1) dlaczego ono było złe, 2) jak mogło skrzywdzić innych, 3) jednocześnie zachęcając do naprawienia szkody („Nie wolno psuć zabawek innych dzieci. Musisz teraz dać Asi pobawić się swoją zabawką, żeby było jej mniej przykro, a tę spróbujemy naprawić”) (za: Schaffer, 2014).

Ani kolejne etapy rozwoju moralnego, ani wyższa i bardziej złożona uczuciowość dzieci nie będzie możliwa, jeśli nie zapewnimy dzieciom tak zwanego zdrowego środowiska rodzinnego, nie zadbamy o rodzinę, o relacje małżeńskie, czy partnerskie i rodzicielskie. Dziecko i nastolatek nie rozwijają się bowiem w oderwaniu od kontekstu rodzinnego

duma

poczucie winy

wstyd

## Czy poprzez kary i nagrody rodzic będzie wspierać rozwój moralności dziecka i rozwój emocji złożonych?

Temat kar i nagród w trafny sposób porusza Jane Nelsen (2003) w książce: „Jak przestać walczyć z dzieckiem. Pozytywna przerwa i 50 innych sposobów dla rodziców i nauczycieli”. Autorka zauważa, że prawdziwa nauka ma miejsce, gdy dzieci mają szansę reagować na swoje doświadczenia, wykorzystując kluczowe umiejętności życiowe, takie jak odpowiedzialność, uczenie się na błędach, rozwiązywanie problemów oraz zrozumienie konsekwencji swoich decyzji, zarówno dla siebie, jak i dla innych. W ten sposób dziecko ma szansę rozwijać odpowiedzialność, samodyscyplinę i umiejętność samokontroli. Tych umiejętności nie daje karanie. Karanie nie spowoduje, że dziecko przestanie zachowywać się w niepożądany sposób. Zamiast tego będzie zachowywało się tak podczas nieobecności autorytetu.

Podobnie działają nagrody – może być tak, że dziecko będzie wykonywało czynność, za którą jest nagradzane tylko w sytuacji, kiedy będzie pewne, że nagroda wystąpi. W karaniu i nagradzaniu istotna jest obecność autorytetu. Pod jego nieobecność może okazać się, że dziecko nie potrafi regulować swojego zachowania bez zewnętrznych bodźców. Jedynym ich źródłem kontroli będzie rodzic i dziecko nie będzie umiało bez niego zachować się odpowiednio. Kara pokazuje dzieciom jak wykorzystywać władzę, a nie jak, dlaczego i po co warto postępować właściwie.

Kara może powodować, że dziecko straci zaufanie do rodzica, będzie czuło przed nim strach, może również odczuwać chęć odegrania się lub zbuntowania, wtedy może postępować zupełnie na odwrót niż byśmy tego oczekiwali. Dodatkowo nie w większości przypadków nie sprawia, że dziecko zmieni zachowanie, tylko będzie unikało kary – dalej będzie zachowywało się tak jak do tej pory, ale jak rodzic nie widzi. Może również obniżać samoocenę dziecka, w momencie kiedy dziecko weźmie sobie do serca, że zasłużyło na karę i zacznie myśleć o sobie źle.

**Wiele rodziców uważa karanie i nagradzanie za odpowiedni sposób, ponieważ sami doświadczyli ich na własnej skórze i przecież „działały”.** Być może działały, ale istnieje duża szansa, że zostawiły po sobie ślad w postaci różnych konsekwencji na dalszej ścieżce życia. Kary wiążą się z ogromnym stresem, a duża ilość stresu w dzieciństwie może negatywnie wpłynąć na rozwój mózgu oraz ogólne funkcjonowanie, zwiększając ryzyko wystąpienia zaburzeń psychicznych i somatycznych w dorosłym życiu.

Istnieją dwa spojrzenia na sytuację, w której się dziecko zachowało się źle. Pierwsza to wyciąganie konsekwencji za pomocą kary. Drugą to zasygnalizowanie dziecku, że coś co zrobiło nie było właściwe oraz wspólne zastanowienie się co można z tym zrobić. Dzięki temu dajemy dziecku szansę na naukę poprzez doświadczenie, w bezpiecznych warunkach. Dziecko będzie miało szansę, żeby przeanalizować to co się stało i porozmawiać z nami na ten temat.




Autorka radzi, aby jako cenne narzędzie dyscypliny stosować pytania „co?” i „jak?”. Zamiast robić dzieciom wywody i kazania na temat złego zachowania lepiej jest zadać dziecku te dwa pytania, dzięki dajemy dziecku możliwość samodzielnego przemyślenia sprawy i znalezienia jej rozwiązania (Sapolsky, 2012; Penza, Heim, Nemeroff, 2003; Gerhardt, 2010).

**rada dla rodziców dotycząca  
dyscypliny:**

stosować pytania: „co?” i „jak?”,  
zamiast karać czy robić wywody  
i kazania

Stosowanie tego sposobu pozwala dzieciom sprawniej wspinać się „po szczeblach” rozwoju moralnego, sprawniej osiągnąć etap moralności autonomicznej i nie postrzegać świata tylko w kategoriach złe-kara versus dobre-nagroda, ale dostrzegać jego złożoność, intencje innych ludzi, ich uczucia i wartości. Kształtuje to lepsze rozumienie innych i empatię, ale też lepsze rozumienie samego siebie i wartości cenionych przez rodzinę, w której dziecko się wychowuje.



**Moja rodzina i jej  
mocne strony**

## Jaką rodzinę możemy określić mianem „zdrowej”?

Dobrze funkcjonująca rodzina nie jest może antidotum na wszystkie problemy rozwojowe. Jednak wiele badań wskazuje, że „zdrowy” system rodzinny działa można powiedzieć profilaktycznie, a gdy wydarzy się coś trudnego, kryzysowego potrafi powrócić dość szybko i sprawnie do swojego poprzedniego poziomu funkcjonowania bądź dokonać niezbędnych przeobrażeń w celu poradzenia sobie z problemami (Walsh, 2003; 2003a; 2006). Rodzina w procesie adaptacji uruchamia różne zasoby osobiste, relacyjne, które pomagają w odzyskaniu równowagi (McCubbin, Patterson, 1983; McKenry, Price, 1994).

Jakie cechy ma ów „zdrowy system rodzinny”? Mówi, że taki system musi być **spójny i elastyczny**.

**Spójność** oznacza to, że członków rodziny łączy **wzajemna bliskość emocjonalna** oraz duża ilość spędzanego wspólnie czasu, poszczególni członkowie rodziny nie są od siebie ani przesadnie zależni, ani zbyt słabo związani. Nie są oni splątani (czyli nadmiernie ze sobą związani) ani niezwiązani (czyli nadmiernie autonomiczni).

Z kolei **elastyczność** systemu rodzinnego oznacza, że **rodzina nie ma trudności w przystosowaniu się do nowych warunków, zmian, sytuacji trudnych**. Nie przejawia większych skłonności do sztywnego reagowania w obliczu trudności, usztywniania wzorów zachowań. System rodzinny jest zdolny do prawidłowego funkcjonowania w sytuacjach problemowych bez tendencji do chaotyczności. A zatem rodzina nie usztywnia się, potrafi się zmienić, ale też nie dezorganizuje się, gdy nadchodzą trudności (Margasiński, 2015).

elastyczność rodziny



## Co to znaczy, że rodzina ma się zmieniać?

Rodzina u wielu osób budzi skojarzenia z pewnym bezpieczeństwem, stabilnością i przewidywalnością – znajomymi ścianami i przyjaznymi twarzami, które tworzą krąg najbliższych. Nie można jednak zaprzeczyć, że rodzina ulega ciągłym przemianom, odpowiadając na wyzwania dynamicznego świata, ale także stawiając czoła zmianom jej wewnętrznych struktur. Pewien poziom elastyczności rodziny traktowany jest jako oznaka jej zdrowego funkcjonowania.

**Elastyczność** oznacza adekwatny poziom reagowania na zmiany w otoczeniu oraz na zmiany wynikające z indywidualnego rozwoju członków rodziny (de Barbaro, 1997).

Rodzina więc mimo że w potocznym rozumieniu stanowi intymną, jedną z najbardziej prywatnych stref życia człowieka, nie pozostaje obojętna wpływom zewnętrznym, takim jak zmiany społeczno-kulturowe, wpływ nowych technologii, globalizacja czy zmiany w środowisku lokalnym. Jest to szczególnie mocno zauważalne obecnie, w dynamicznie zmieniających się czasach, które socjolog Zygmunt Bauman określa, jako „płynną nowoczesność”, charakteryzującą się niepewnością i zmiennością niemal wszystkich aspektów życia człowieka (Bauman, 2011).

## Co może rodzinę wzmacniać pomimo zmienności i niepewności?

### Family Resilience

Czym jest Family Resilience? Można ją tłumaczyć jako **prężność rodzinną** (Gąsior, de Barbaro, 2014). Samą prężność możemy rozumieć jako mechanizmy i procesy, dzięki którym osoba może dobrze funkcjonować, mimo, że spotkała się z różnymi trudnościami lub wydarzeniami traumatycznymi w przeszłości lub też obecnie się z nimi zmagają (Borucka, 2011; za: Gąsior, de Barbaro, 2014).

W odniesieniu do rodziny, prężność oznacza, że zachodzą w niej takie mechanizmy, dzięki którym rodzina może odpowiednio **przystosować się do przeciwności losu i stresujących wydarzeń** (Walsh, 2003; 2006; za: Gąsior, de Barbaro, 2014). Są **to mocne strony i zasoby rodziny**, które pomagają poradzić sobie z kryzysami i wyzwaniem, a także rozwijać się dzięki takim doświadczeniom (Walsh, 2003). Prężność rodziny to umiejętność korzystania z zasobów zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych przy rozwiązywaniu problemów - także problemów rozwojowych (Egeland i in., 1993; za: Daly, 1999), czyli takich, które naturalnie spotykają rodzinę na różnych etapach życia.

### Prężność

Prężność to nie coś, co można zmierzyć sukcesem (Daly, 1999). To raczej **proces** radzenia sobie z ciągłymi wyzwaniami, które stają na drodze do ważnego celu. Kluczowym elementem tej drogi jest zdobywanie wsparcia, definiowanie na nowo swojej tożsamości oraz umiejętność korzystania z pomocy innych (Daly, 1999). Prężność rodziny zależy od jej cyklu życia, trudnych wydarzeń rodzinnych, sposobów radzenia sobie z problemami, rodzaju problemów, z jakimi się mierzy oraz od kontekstu kulturowego (Nadrowska i in., 2021).

## Jak powstało pojęcie prężności?

Zauważono, że **te same trudności u ludzi mogą powodować różne skutki** - to samo wydarzenie traumatyczne nie będzie konieczne tak samo szkodliwe dla każdej osoby (Walsh, 2003). Przykład stanowi tutaj badanie Wenera (1993; Werner, Smith, 1992; za: Walsh, 2003), prowadzone wśród dzieci ubogich pracowników plantacji żyjących na wyspie Kauai. Przewidywano, że dzieci te będą słabo radzić sobie w życiu. Okazało się, że 2/3 z badanych młodych ludzi poniżej 18 roku życia doświadczyło takich trudności, jak zakładano - pojawiły się wczesne ciąża, problemy ze zdrowiem psychicznym, w szkole oraz z prawem. Jednak 1/3 dzieci stała się kompetentnymi, troskliwymi i pewnymi siebie młodymi dorosłymi, którzy dobrze radzili sobie w życiu. W późniejszych badaniach kontrolnych w średnim wieku prawie wszyscy, poza dwoma osobami, nadal prowadzili udane życie. Warto zauważyć, że kilka osób, które źle funkcjonowało w okresie dojrzewania, zmieniło swoje życie w wieku dorosłym, najczęściej przypisując to wspierającym relacjom lub zaangażowaniu religijnemu. Wyniki te wykazały, że pomimo trudnego dzieciństwa lub okresu nastoletniego istnieje potencjał do rozwijania prężności w ciągu całego życia (Walsh, 2003).

Pojęcie prężności w odniesieniu do rodziny odpowiada nam na pytanie, dlaczego pewne rodziny potrafią skutecznie stawiać czoła trudnościom, podczas gdy inne, znajdujące się w podobnej sytuacji, mają trudności z poradzeniem sobie z problemami (Pisarska, Ostaszewski, 2012).

## Czy polscy autorzy także zajmują się pojęciem prężności rodziny?

Jak najbardziej! Polskie badaczki: Natalia Nadrowska, Magdalena Błażek oraz Aleksandra Lewandowska-Walter (2021) zaadaptowały na przykład do polskich warunków kwestionariusz psychologiczny o nazwie Skala Prężności Rodzinnej (FRAS-PL). Dzięki temu możemy prowadzić badania w temacie prężności rodziny także na gruncie polskim. Kwestionariusz ten bada takie aspekty prężności, jak: komunikacja w rodzinie i rozwiązywanie problemów, wykorzystywanie zasobów społecznych i ekonomicznych, pozytywne myślenie, więź rodzinna, duchowość oraz nadawanie sensu trudnościom (Nadrowska i in., 2021).



## Jakie są główne mechanizmy, które tworzą prężność rodziny?

Mechanizmy prężności rodziny:

- Przekonania rodziny
- Organizacja
- Komunikacja, rozwiązywanie problemów

### Przekonania rodziny

Nadawanie  
znaczenia  
przeciwnościom  
w losu

- odnajdywanie siły w byciu razem
- normalizowanie trudnych doświadczeń
- poczucie koherencji
- oczekiwania dotyczące przyszłości

Pozytywne  
nastawienie

- nadzieja, optymistyczne podejście, pewność siebie w pokonywaniu trudności
- koncentracja na mocnych stronach
- duch walki
- opanowanie tego, co możliwe; zaakceptowanie tego, co nie może zostać zmienione; tolerowanie niepewności

Duchowość

- posiadanie wyższych wartości, celu
- duchowość - wiara, społeczność, połączenie z naturą
- wyobrażanie sobie możliwości, ekspresja twórcza, działalność społeczna
- uczenie się, zmiana i rozwój dzięki trudnościom

## Organizacja

### Elastyczność

- adaptacja do zmian, aby sprostać nowym wyzwaniom
- zdolność reorganizacji
- silne, autorytatywne przywództwo: opieka, przewodnictwo i ochrona
- różne formy rodziny – rodzicielstwo kooperatywne
- relacje partnerów / rodziców – wzajemny szacunek i partnerstwo

### Więzi

- wzajemne wsparcie, praca zespołowa, zaangażowanie
- szanowanie indywidualnych potrzeb i różnic
- szukanie pojednania i naprawianie swoich błędów

### Mobilizacja zasobów społecznych i ekonomicznych

- poszukiwanie wsparcia od bliskich i od społeczności
- budowanie bezpieczeństwa finansowego
- korzystanie ze wsparcia instytucjonalnego

**Komunikacja,  
rozwiązywanie  
problemów**

Przejrzystość

- jasne, spójne komunikaty i informacje
- wyjaśnianie niejasnych sytuacji, poszukiwanie prawdy

Otwarte  
wyrażanie  
emocji

- wyrażanie trudnych emocji, takich jak: smutek, złość, strach, rozczarowanie
- pozytywne interakcje: miłość, wdzięczność, uznanie, humor, zabawa

Wspólne  
rozwiązywanie  
problemów

- kreatywne burze mózgów
- wspólne podejmowanie decyzji, negocjowanie, sprawiedliwość
- skupienie się na celach, wyciąganie wniosków z niepowodzeń
- postawa proaktywna: przygotowanie, planowanie, zapobieganie

Tabela na podstawie: Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European journal of developmental psychology*, 13(3), 313-324.

## Przekonania rodziny

**Przekonania rodziny** bardzo wpływają na to, w jaki sposób postrzegamy kryzysy, własne cierpienie i to, jakie mamy w tych sytuacjach możliwości (Walsh, 2003). Przekonania, które zapewniają prężność rodziny, pomagają nadawać znaczenie trudnym sytuacjom. Rodziny, które dobrze sobie radzą, traktują takie sytuacje jako wspólne wyzwanie i odnajdują siłę w tym, że członkowie rodziny wzajemnie się wspierają. Te rodziny **normalizują trudności** – potrafią je sobie wytłumaczyć i zrozumieć różne, trudne emocje, patrząc na nie jako na naturalne w danej sytuacji. Rozumieją, że takie same reakcje mogłyby pojawiać się w innych rodzinach, które borykają się z tymi samymi problemami (Walsh, 2003). To, co również może pomóc rodzinie radzić sobie z trudnościami, to poczucie koherencji (Antonovsky, 1987; Antonovsky, Sourani, 1988; za: Walsh, 2003). **Poczucie koherencji** polega na tym, że problem traktujemy jako wyzwanie, które jest możliwe do rozwiązania, zrozumiałe oraz warte wysiłku, aby sobie z nim poradzić.





## Pozytywne nastawienie

W radzeniu sobie z kryzysem i stresem ważne jest także **pozytywne nastawienie** (Walsh, 2003). **Nadzieja** jest dla duszy tym, czym tlen jest dla płuc - napędza wysiłek, aby przezwyciężyć przeciwności losu. Nadzieja pozwala nam wyobrazić sobie lepszą przyszłość, bez względu na to, jak ponura jest teraźniejszość. Jeśli doświadczamy wielu problemów, musimy ponownie rozbudzić swoją nadzieję, aby dostrzec możliwości, wykorzystać swoje mocne strony i przezwyciężyć trudności. Nadzieja na lepsze życie dla swoich dzieci powstrzymuje wielu zmagających się z trudnościami rodziców przed poddaniem się (Walsh, 2003). W radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami rodzinom pomaga także **optymistyczny pogląd na życie** (Beavers i Hampson, 1990; za: Walsh, 2003). Aby zapobiegać poczuciu bezradności, porażki i obwinianiu się ważne jest także **skupianie się na mocnych stronach rodziny**, ponieważ w ten sposób wzmacniamy poczucie pewności siebie, dumy i ducha walki (Walsh, 2003). Dla sprężystości rodziny znaczenie mają także **podejmowanie inicjatywy i wytrwałość w działaniu** - a te rozwijamy, gdy wierzymy, że "damy sobie radę i znajdziemy jakiś sposób na rozwiązanie tej sytuacji". Jeśli mamy takie przekonanie, to chętniej podejmujemy aktywny wysiłek, aby poradzić sobie z trudnościami (Walsh, 2003). Musimy mieć jednak świadomość i akceptować to, że nie nad wszystkim mamy kontrolę - niektórych rzeczy po prostu nie możemy zmienić. To dotyczy na przykład przeszłych wydarzeń - nie możemy ich odwrócić, jednak możemy na nie spojrzeć z innej perspektywy, nadając im nowy sens i zrozumieć je. Dlatego dla sprężystości rodziny ważne jest, aby ocenić swoją sytuację - wyzwania, jakie przed sobą mamy, nasze ograniczenia, ale także mocne strony i zasoby (Walsh, 2003). Wtedy możemy skupić się na **opanowaniu tego, co możliwe do opanowania**. Gdy sytuacja wydaje się być poza naszą kontrolą, można szukać tych mniejszych obszarów, nad którymi możemy zapanować. Dla przykładu, gdy jeden z członków rodziny zachoruje na śmiertelną chorobę, to rodzina nie jest w stanie zmienić diagnozy; jednak może zaangażować się w opiekę nad chorym, łagodzić jego cierpienie i maksymalnie wykorzystywać czas, który im pozostał (Walsh, 2003).

## Duchowość

**Duchowość** zapewnia nam znaczenie i cel, który jest ponad wszystkimi problemami (Walsh, 2003). Wiele rodzin odnajduje siłę i pocieszenie w trudnościach, angażując się w tradycje kulturowe i religijne. Różne ceremonie pomagają nam przejść przez zmiany, a do tego zapewniają nam wsparcie społeczności. Źródłami prężności rodziny są więc także **zasoby duchowe**, takie jak **medytacja**, **modlitwa** czy **przynależność do religii**. Zasobów takich możemy szukać także poza formalną religią – na przykład poprzez **naturę**, **muzykę**, **sztukę** czy siłę wyższą (Walsh, 2003). Potwierdzają to badania naukowe z obszaru medycyny – wiara, modlitwa i inne rytuały duchowe mogą wzmacniać zdrowienie w chorobie, ponieważ wpływają na emocje, a poprzez to także na system odpornościowy i układ sercowo-naczyniowy (Dossey, 1993; Weil, 1994; za: Walsh, 2003). Paradoks prężności polega na tym, że nasze najgorsze momenty mogą wydobyć z nas to, co najlepsze. Dzięki kryzysom możemy się uczyć i rozwijać (Walsh, 2003). Trudności mogą być dla nas sygnałem ostrzegawczym, uświadamiać nam, jak ważni są dla nas nasi bliscy, zachęcać nas do zmiany priorytetów w życiu. Doświadczenie cierpienia może zainspirować nas do ekspresji twórczej poprzez sztukę, do działalności społecznej czy do pomagania innym. W sytuacjach, gdy doświadczamy wielu problemów, ważne jest wyobrażanie sobie lepszej przyszłości, nowych możliwości, szukanie okazji do rozwoju (Walsh, 2003).

## Organizacja rodziny

Współczesne rodziny muszą organizować się na różne sposoby, aby poradzić sobie z trudnościami. Prężność rodziny w kontekście jej organizacji możemy wzmacniać przez elastyczność, spójność oraz zasoby ekonomiczne oraz społeczne (Walsh, 2003).

### Elastyczność

**Elastyczność** jest kluczowa dla prężności. Metaforą prężności może być “posuwanie się do przodu” – czyli zmiana, która pozwala sprostać nowym wymaganiom (Walsh, 2002; za: Walsh, 2003). W takich sytuacjach, jak niepełnosprawność rodzica, rozwód lub ponowne małżeństwo rodziny muszą na nowo zbudować poczucie normalności, przeorganizować się tak, by dopasować się do nowych warunków. Na przykład, gdy ojciec staje się niepełnosprawny, czasem trzeba zmienić tradycyjne role w rodzinie – matka może zostać głównym żywicielem rodziny, a ojciec przejąć większość obowiązków związanych z opieką nad dziećmi (Walsh, 2003).

Aby łagodzić negatywne skutki trudnych zmian, rodziny muszą starać się utrzymywać stabilność (Olson, Russell i Sprenkle, 1989; za: Walsh, 2003). Na przykład, adaptację rodzin imigrantów do nowych warunków ułatwia utrzymywanie tradycji narodowych oraz więzi z krewnymi i społecznością z ich rodzimego kraju (Walsh, 2003).

**Stale, lecz elastyczne, autorytatywne rodzicielstwo** najlepiej wspiera funkcjonowanie rodziny i dobrostan dzieci w trudnych momentach. Jest to szczególnie ważne, aby rodzice i opiekunowie **zapewniali troskę, ochronę i wsparcie** swoim pociechom podczas kryzysów lub zmian. Dzieci oraz inni wrażliwi członkowie rodziny szczególnie potrzebują **poczucia bezpieczeństwa i przewidywalności** w czasie zawirowań. Na przykład, przystosowanie dzieci do rozwodu jest łatwiejsze dzięki wsparciu rodziców i ich przewidywalności, gdy jako nowa rodzina ustalają stałe zasady odwiedzin i stałą rutynę (Walsh, 2003).

## Więzi

**Więź**, czyli spójność, jest kluczowa dla skutecznego funkcjonowania rodziny (Olson i in., 1989; Beavers i Hampson, 1990; za: Walsh, 2003). Kryzys może zniszczyć spójność rodziny, jeśli jej członkowie nie są w stanie wspierać się wzajemnie. Prężność rodziny wzmacnia się poprzez wzajemne **wsparcie, współpracę i zobowiązanie do przetrwania trudnych czasów razem**. Jednocześnie członkowie rodziny powinni **szanować swoje indywidualne różnice i własne granice**. Mogą oni reagować na to samo wydarzenie w bardzo różny sposób lub potrzebować więcej lub mniej czasu na przetworzenie sytuacji, w zależności od takich czynników, jak wiek czy znaczenie utraconej relacji (Walsh, 2003).

U rodzin patchworkowych (złożonych z członków rodzin pochodzących z poprzednich związków) występuje wyższe ryzyko rozwodu po ponownym małżeństwie z uwagi na wyzwania stojące przed taką rodziną. Większość takich rodzin radzi sobie najlepiej, jeśli potrafią stworzyć dobrze funkcjonujące koalicje rodzicielskie stojące ponad granicami gospodarstw domowych i wzmacniać więzi między biologicznymi i przysposobionymi członkami rodziny, w tym przyrodnim rodzeństwem i dalszą rodziną. Gdy dzieci są umieszczone w rodzinie zastępczej, istnieje wiele sposobów na podtrzymanie ich więzi z rodziną poprzez zdjęcia, pamiątki, e-maile, listy, odwiedziny dalszej rodziny oraz utrzymywanie kontaktu z ich kulturą i religią (Walsh, 2003).

W przypadku śmierci rodzica dzieci potrzebują zapewnienia, że nie stracą innych istotnych relacji. W francuskim filmie pod tytułem "Ponette" mała dziewczynka przeżywa wypadek samochodowy, w którym jej matka zginęła. Kiedy ojciec zabiera ją do cioci i kuzynów, gdzie ma zostać na czas jego tygodniowej pracy, daje jej swój zegarek, by nosiła go pod jego nieobecność. Mówi jej, że za każdym razem, gdy za nim zatęskni, powinna posłuchać tykającego zegarka i pomyśleć o biciu jego serca i jego miłości do niej. Pyta, czy może zabrać coś należącego do dziewczynki na pamiątkę. Dziewczynka rozważa oddanie ulubionej pluszowej lalki, ale uznaje, że jest jej zbyt potrzebna, więc daje mu inną zamiast niej. Ta symboliczna wymiana pomaga podtrzymać więź i ułatwia jej pierwsze przejście przez wiele nadchodzących zmian (Walsh, 2003).

## Zasoby społeczne i ekonomiczne

Więzi rodzinne i społeczne są niezwykle ważne w trudnych chwilach, oferując wsparcie praktyczne i emocjonalne. **Udział w grupach społecznych i wspólnotach religijnych** wzmacnia prężność rodziny. W przypadku katastrof ważne jest uczestniczenie w działaniach społecznych (Walsh, 2003). Przykładem jest jeden z programów zorganizowanych w dzielnicach Manhattanu bezpośrednio dotkniętych zamachami terrorystycznymi z 11 września. Program ten okazał się cennym wsparciem dla rodzin, umożliwiając dzielenie się doświadczeniami, reagowanie na obawy dzieci, wzajemne wsparcie oraz wspólne działania na rzecz odbudowy (Saul, 2002; za: Walsh, 2003).

Nie można także lekceważyć znaczenia **bezpieczeństwa finansowego** dla prężności. Poważna lub przewlekła choroba może wyczerpać zasoby finansowe rodziny. Długotrwałe bezrobocie lub utrata głównego żywiciela rodziny mogą być bardzo trudne (Walsh, 2003). Wiele badań wykazuje, że problemy finansowe są najczęstszym czynnikiem ryzyka w rodzinach samotnych rodziców – rodzice są przytłoczeni, a dzieci radzą sobie słabiej (Anderson, 2003; za: Walsh, 2003). Prężność rodziny musi być wspierana przez **politykę społeczną oraz instytucje**, które wspomagają radzenie sobie. Pomocne są **elastyczne godziny pracy dla rodziców, opieka zdrowotna wysokiej jakości, a także usługi opieki nad dziećmi i osobami starszymi** (Walsh, 2003).



## Komunikacja i rozwiązywanie problemów

Odpowiednia komunikacja sprzyja prężności rodziny, rozjaśniając sytuacje kryzysowe, zachęcając do otwartego wyrażania emocji oraz wspierając wspólne rozwiązywanie problemów. Ludzie mogą mieć jednak różną otwartość na dzielenie się wrażliwymi informacjami i na wyrażanie uczuć w zależności od kultury, w której się wychowali (Walsh, 2003).

## Przejrzystość, klarowność

**Jasne i spójne komunikaty** wspierają dobre funkcjonowanie rodziny (Walsh, 2003). Członkowie rodziny mogą mieć tylko fragmenty informacji lub opierać się na pogłoskach, często wyobrażając sobie najgorsze scenariusze. **Wyjaśnianie i dzielenie się ważnymi informacjami o sytuacji kryzysowej** (np. o prognozach medycznych) **pomaga rodzinie w zrozumieniu sytuacji i podejmowaniu świadomych decyzji**. Z kolei niejasności lub tajemnice mogą utrudniać wzajemne zrozumienie, bliskość i poczucie kontroli. Rozmawianie na temat bolesnej straty sprzyja procesowi leczenia, natomiast zaprzeczanie i ukrywanie prawdy, zwłaszcza w przypadkach stygmatyzowanych, jak np. samobójstwo, mogą utrudniać powrót do równowagi (Walsh, 2003).

Wiele rodzin, często kierując się dobrymi intencjami, unika bolesnych czy trudnych tematów, chcąc ochronić dzieci lub starszych członków rodziny przed stresem (Walsh, 2003). Dzieje się to zwłaszcza w sytuacji, gdy przyszłość jest niepewna, na przykład w przypadku niejasnej prognozy zdrowotnej. Jednak ukrywanie prawdy może prowadzić do silnych lęków u dzieci. Rodzice mogą pomóc, **zapewniając dzieci, że będą ich informować o rozwoju sytuacji i są zawsze otwarci na rozmowę lub pytania**. Często rodzice potrzebują wskazówek, jak dostosować przekazywane informacje do wieku dziecka. Z wiekiem dzieci mogą wracać do tych tematów, szukając pełniejszego zrozumienia lub wyrażając nowe obawy. Przykładowo, gdy matka choruje na raka piersi, rozmowy z ośmioletnią córką mogą dotyczyć obawy o stratę, ale w okresie dojrzewania córka może zacząć martwić się, czy sama również nie zachoruje w przyszłości (Walsh, 2003).

## Wyrażanie emocji

**Otwarta komunikacja, w towarzystwie wzajemnego zaufania, empatii i tolerancji**, umożliwia członkom rodziny dzielenie się różnymi uczuciami, które pojawiają się przy kryzysowych wydarzeniach czy długotrwałym stresie (Walsh, 2003). Członkowie rodziny mogą reagować na różne sposoby w różnym czasie: jedna osoba może nadal bardzo przeżywać sytuację, podczas gdy inni są już z nią pogodzeni. Głowa rodziny, opiekun lub samotny rodzic mogą tłumić swoje silne emocje, aby móc dalej pełnić swoje role w rodzinie; dzieci z kolei mogą próbować pomóc, tłumiąc swoje potrzeby i uczucia lub starając się rozweselić rodziców. W obliczu intensywnych emocji łatwiej o wybuchy konfliktów. Gdy rodzina czuje, że nie kontroluje sytuacji kryzysowej, często próbuje kontrolować siebie nawzajem (Walsh, 2003). W sytuacjach kryzysowych często ujawniają się różnice związane z socjalizacją płciową: mężczyźni częściej wycofują się lub reagują gniewem, podczas gdy kobiety częściej wyrażają smutek lub niepokój (Walsh, 2003). Stereotyp męskiej siły często powstrzymuje mężczyzn przed pokazywaniem strachu, bezradności czy smutku, które odbierane są jako „utrata kontroli” lub „rozpadanie się”. Gdy silne emocje nie mogą być wyrażone wobec najbliższych, wzrasta ryzyko nadużywania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, pojawienia się objawów depresji, zachowań autodestrukcyjnych oraz konfliktów w relacjach. Pary, które straciły dziecko, są szczególnie narażone na rozwód, jednak te, które wzajemnie się wspierają w obliczu bólu, często wychodzą z tej próby wzmocnione (Walsh, 2003).

W budowaniu prężności rodzinnej ważne jest, aby **dzielić się swoimi uczuciami i wspierać się nawzajem. Szukanie radości i zachowanie poczucia humoru** w trudnych chwilach może przynieść chwilową ulgę i podnieść na duchu (Walsh, 2003).

## Wspólne rozwiązywanie problemów

Wspólne rozwiązywanie problemów jest kluczowe dla budowania odporności rodzinnej (Walsh, 2003). **Kreatywne podejście i zaradność** otwierają nowe możliwości radzenia sobie z przeciwnościami, a także pozwalają odnaleźć drogę do uzdrowienia i rozwoju po trudnym wydarzeniu. Wspólne podejmowanie decyzji i rozwiązywanie konfliktów wymaga **negocjacji, szacunku dla różnic, uczciwości i wzajemności**, aby członkowie rodziny potrafili dostosować się do siebie nawzajem. W procesie „posuwania się do przodu” rodziny o dużej prężności **wyznaczają sobie jasne cele i priorytety oraz podejmują konkretne kroki, aby je osiągnąć. Budują swoją siłę na małych sukcesach i uczą się na porażkach.** Gdy dotychczasowe cele przestają być możliwe, **dostosowują się** i szukają nowych kierunków rozwoju. Rodziny stają się bardziej zaradne, gdy potrafią przejść z reaktywnego trybu działania w sytuacji kryzysowej na **podejście proaktywne, dążąc do lepszej przyszłości, a jednocześnie przewidując i przygotowując się na możliwe trudności.** Każda rodzina musi znaleźć własne drogi przez przeciwności, dopasowując je do swojej sytuacji, kultury swoich mocnych stron (Walsh, 2003).

\*\*\*

Zdarza się często, że rodzinom trudno jest obrać własne drogi i wypracować sposoby radzenia sobie z przeciwnościami. Rodzinne zasoby nie zawsze są wystarczające albo też zostają poważnie zredukowane na skutek doświadczania kumulacji różnego rodzaju trudności czy kryzysów. Szczerczej będziemy omawiać problemowe aspekty funkcjonowania dzieci, rodziców i całych rodzin w 3 części naszego e-booka „Gdy trzeba szukać dobrej drogi”. Interesujące wydaje się jednak, jaka jest przyczyna dość powszechnych współcześnie trudności związanych z rodzicielstwem.



## Co sprawia, że współczesne rodzicielstwo jest trudne?

Współcześnie nastąpiła znacząca zmiana w postrzeganiu procesu wychowania. Związana jest ona między innymi ze znacznym wzrostem świadomości potrzeb oraz rozwoju dzieci, ale też wprowadzeniem ich prawnej ochrony. W związku z tym, że obecnie rozwój dziecka jest zjawiskiem dość dobrze poznanym i opisanym (tutaj może być odsyłacz do fragmentu o normach rozwojowych), znacząco wzrosły wymagania stawiane rodzicowi. Rodzic stoi przed wyzwaniem nieustannego doksztalcania się i konfrontowania ze stawianymi mu wymaganiami. Funkcjonowanie rodzin znacząco zmieniło się również w ostatnim stuleciu, co można zaobserwować na rynku pracy, gdzie bardzo często oboje rodziców jest aktywnych zawodowo, a więc zarówno ojciec, jak i matka stają przed wyzwaniem efektywnego łączenia roli pracownika oraz roli rodzica.



Nie można również pozostać obojętnym na problemy, coraz częściej pojawiające się, takie jak nowe, **dużo bardziej skomplikowane niż tradycyjne, formy struktur rodzinnych** czy **trwający kryzys zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży** (będziemy o tym szerzej pisać w części 3 naszego e-booka: „Kompas dla rodziców. Gdy trzeba szukać dobrej drogi...”). Wszystko to sprawia, że współcześnie **„bycie dobrym rodzicem”** wiąże się więc z o wiele większym zaangażowaniem i wysiłkiem, niż miało to miejsce jeszcze kilkadziesiąt lat temu. Rodzice z kolei stają przed wyzwaniem, które mogą budzić w nich różne, trudne emocje.

Podobno tylko dobrzy rodzice bywają zmęczeni – to zdanie powtarzane jest przez wielu opiekunów dzieci, którzy marzą o chwili odpoczynku i odrobinie czasu dla siebie. Bycie „dobrym rodzicem” współcześnie może być oceniane jako o wiele trudniejsze niż było to jeszcze kilkadziesiąt lat temu i obecnie oznacza zupełnie coś innego. Rodzic XXI wieku mierzy się z zupełnie innymi problemami, przed którymi stawał jego dziadkowie i pradiadkowie, co niejednokrotnie może prowadzić do międzypokoleniowego niezrozumienia, a także konfliktu. Co więcej, wyzwania którymi sprostać musi rodzic często wiążą się z pojawieniem się u niego **tak zwanego stresu rodzicielskiego**, a w konsekwencji niestety także wypalenia rodzicielskiego, które jak wynika z badań w Polsce może dotyczyć nawet 8% rodziców (Roskam i in., 2021). Temat wypalenia rodzicielskiego szerzej omówiony zostanie w 3 części naszego e-booka.

.M. Ś. Ostatnio popularne są także: „pozytywna dyscyplina” i „wychowanie bez przemocy”.

## Z czego może wynikać rodzicielskie poczucie niepewności i zagubienia?

**Poczucie niepewności i zagubienia rodziców** wydaje się częstym problemem naszych czasów. Być może wynika, że nieumiejętności odnalezienia dla siebie właściwej drogi wśród **mnożności „propozycji rodzicielstwa” oferowanych współcześnie**.

Swego czasu w dziale „Bycie rodzicem” w „Wysokich Obcasach” został opublikowany ciekawy wywiad z psychologiem rozwojowym. Wywiadowi nadano znamieny tytuł: „Matki (nie)wina. Dzieci są różne, jedne "łatwe", inne "trudne", a rodzice nie zawsze mają na to wpływ”.

E.P. Od 16 lat jestem mamą i w tym czasie wiele teorii i ekspertów zyskało popularność. Pamiętam amerykańską pielęgniarkę Tracy Hogg nazywaną „zaklinaczką dzieci” i znaną głównie z jej metody usypiania maluchów. Była nasza rodzima Superniania – psycholożka Dorota Zawadzka, która udzielała porad w programie, do którego zgłaszali się rodzice potrzebujący pomocy w wychowaniu dzieci. W ostatnich latach popularni są William i Martha Sears – pielęgniarka i pediatra, którzy są rodzicami ósemki dzieci i autorami znanej koncepcji „rodzicielstwo bliskości”. Trudno też nie wspomnieć o polskiej psycholożce Agnieszce Stein oraz duńskim pedagogu Jesperze Juulu

**ogrom „propozycji rodzicielstwa”  
oferowanych współcześnie**

E.P. Pamiętam też książki, które prezentowały zagraniczne metody wychowania, m.in. francuski i chiński. Ten drugi polskim mamom wydawał się zbyt odległy, żeby rozważać jego naśladowanie, ale już francuski kusił, zwłaszcza że książka o nim miała tytuł „W Paryżu dzieci nie grymaszą”. Niektóre z tych koncepcji skrajnie się od siebie różnią. Czy są takie, które dziś by pani zdecydowanie poleciła lub odrzuciła?

M. Ś. Całkowicie? Na pewno nie. Chociaż niektóre elementy modeli wychowania przez panią wymienione drażnią mnie potwornie. (...) Według jednej z koncepcji rodzic ma wszystko ustalać z dzieckiem, co – według mnie – wielu, zwłaszcza najmłodszym dzieciom, zupełnie nie służy. Inna teoria zdecydowanie odrzuca psychologię behawioralną, czyli koncepcję, która zaleca stosowanie wzmocnień, dawanie konkretnych wskazówek i poleceń, a zamiast kar wyciąganie tzw. naturalnych konsekwencji. Negowanie tego w świetle współczesnej wiedzy jest dla mnie zadziwiające. O właśnie! To z czym ja mam kłopot w przypadku wielu popularnych metod wychowawczych, to brak backgroundu teoretycznego. Niektóre koncepcje do mnie przemawiają i wydają się użyteczne, ale ja bym chciała wiedzieć, co leży u ich podłoża. Czy to są tylko czyjeś obserwacje i przemyślenia, czy może stoją za tym także badania naukowe.

E.P. Jeśli pani, będąc psychologiem, nie jest w stanie wybrać jednej metody, którą można polecić każdemu rodzicowi, to co ma zrobić rodzic? Może lepiej, żeby w ogóle nie czytał tych poradników? (Prągowska, Być Rodzicem, Wysokie Obcasy, 2020).

M. Ś. Lektura może otwierać głowę, pokazywać różne możliwości, jakie możemy wypróbować. Jednak konkretny model wychowania czy nawet jakieś jego elementy trzeba dobierać konkretnie do siebie i do dziecka. Są maluchy, które będą świetnie funkcjonować z rodzicami prezentującymi styl permissywny – taki, w którym niby są zasady, ale się je często łamie, dużo się rozmawia, jest się blisko, wiele się razem ustala. Ale dla niektórych dzieci to będzie nie do zniesienia. Pogubią się, będzie im brakować rad i konkretnych wskazówek. Naprawdę nie ma żadnego modelu, który działa w przypadku każdego dziecka. Najlepiej wiedzą o tym rodzice, którzy mają ich kilkoro”

Niewątpliwie wychowanie dzieci wymaga od rodziców znacznych **kompetencji rodzicielskich. Jaki jest zatem rodzic, którego można określić kompetentnym?**

Jest to taki rodzic, który posiada zdolności do postępowania z dzieckiem w sposób, który sprzyja kształtowaniu jego samowiedzy, systemu wartości oraz zdolności do samoregulacji. Interesuje się problemami dziecka, ma skłonność do okazywania empatii oraz uznania dla jego osiągnięć, do kierowania aktywnością dziecka poprzez stawianie mu konsekwentnych wymagań czy udzielanie rad (za: Matczak i Jaworska, 2017).

Z różnymi trudnymi zadaniami wychowawczymi, jakie stoją przed rodzicami, z pewnością gorzej będzie sobie radził rodzic **rygorystyczny, permissywny, nadopiekuńczy czy bezradny**. Co cechuje rodzica rygorystycznego? – krytycyzm i surowość wobec dzieci, dystans emocjonalny, tendencja do stosowania kar i ograniczeń wobec dziecka. Z kolei rodzic nadopiekuńczy będzie przejawiał skłonność do odczuwania nadmiernego lęku o dziecko i chronienia go przed potencjalnymi porażkami, tym samym będzie wpływał na ograniczenie samodzielności dziecka (za: Matczak, Jaworska, 2017). Rodzic permissywny to z kolei taki, który przejawia skłonność do zezwalania dziecku na działania bez kontroli, również te wiążące się z podejmowaniem ryzyka. Nie stawia granic. Czasem jednak zdarza się, że kompetentny wychowawczo rodzic, przejawia tego typu tendencję i jest to wynikiem zaufania do dzieci i ich możliwości rozwojowych (za: Matczak, Jaworska, 2017). Najbardziej chyba „niebezpieczny” dla rozwoju dziecka jest rodzic bezradny, czyli taki który przejawia nieumiejętność organizowania procesu wychowawczego, ma problem z przywiązywaniem wagi do spójności i konsekwencji stawianych dziecku wymagań i przekazywanych mu oczekiwań (za: Matczak, Jaworska, 2017).

## Jaki czas w byciu rodzicem jest najtrudniejszy?

Trudność bycia rodzicem ma swoje źródło w wielu aspektach – często podejmowanie tej roli wymaga łączenia jej z innymi zobowiązaniami, takimi jak bycie partnerem czy pracownikiem, ale rodzicielstwo to także wykonywanie wielu różnych obowiązków jednocześnie, często pod presją czasu i oczekiwań społecznych, a bez możliwości zwolnienia się lub wzięcia urlopu. Nic więc dziwnego, że rodzicielstwo często bywa określane najtrudniejszym zawodem świata. Są jednak w przebiegu całego rodzicielstwa, którego doświadczamy w dużej rozpiętości czasowej naszego życia, bo od okresu dorosłości do naszej śmierci zazwyczaj, momenty zdecydowanie trudniejsze niż inne.

Największym testem dla rodzicielstwa jest pojawienie się dziecka i pierwsze lata jego życia. Co ciekawe ludzie młodzi, bezdzietni lepiej oceniają siebie jako potencjalnych rodziców niż te osoby, które już są rodzicami (Maczak i Jaworska, 2017). Być może jest tak, że stanie się rodzicem i życie z dziećmi weryfikuje nasze kompetencje rodzicielskie, obnażając jednocześnie nasze nierealistyczne przekonania o swoich rodzicielskich mocach. Stąd też zapewne tak często mówi się w psychologii, że pojawienie się pierwszego dziecka w rodzinie to jeden z pierwszych kryzysów normatywnych, czyli sytuacja przeciążenia, w której stare sposoby radzenia mogą się nie sprawdzać, w której trzeba wypracować nowe strategie (np. Janicka i Liberska, 2016; Kaźmierczak, 2015). Kolejnym ogromnym wyzwaniem dla rodziny i rodziców jest okres nastoletni w życiu dziecka. Nie bez przyczyny takim powodzeniem cieszą się książki typu „Ratunku! Mój nastolatek jest kosmitą” Sarah Newton (2007). Ten temat będzie szerzej omówiony w drugiej części e-booka.

**Ten temat będzie szerzej omówiony w drugiej części e-booka: „Kompas dla rodzica. Aby się nie zgubić...”. Serdecznie zapraszamy do lektury!**

**Nasza baza literatury i inny źródeł, w oparciu o które powstał e-book; źródeł, które warto przeczytać, sprawdzić, zobaczyć, aby wiedzieć jeszcze więcej 😊:**

- Bauman, Z. (2011). 44 listy ze świata płynnej ponowoczesności. Kraków: Wydawnictwo Literackie. Bee, 2004;
- Beisert, M. (2000), Rozwód. Proces radzenia sobie z kryzysem. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Bee, H. (2004). Psychologia rozwoju człowieka, Poznań: Wydawnictwo Zyska i S-ka.
- Brzezińska, A.I., Apelt, K. i Ziółkowska, B. (2016). Psychologia rozwoju człowieka, GWP: Sopot.
- Brzezińska, A., Znaczenie Dzieciństwa w Życiu Człowieka. Wykłady od MagWords, dostęp: <https://www.youtube.com/watch?v=gjkrSfdz64Q> [14.11.2024]
- Daly, K. J. (1999). Crisis of Genealogy: Facing the Challenges of Infertility. W: McCubbin, H. I., Thompson, E. A., Thompson, A. I., Futrell, J. A. (red). The dynamics of resilient families (1-35). United States of America: Sage Publications, Inc.
- De Barbaro, B. (1999). Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Gąsior, K., de Barbaro, P. B. (2014). Prężność rodzinna - nowe wyzwanie dla profilaktyki. Resocjalizacja Polska, (6), 79-88.
- Gerhard, S. (2010). Znaczenie miłości. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Janicka, I. i Liberska, H. (red.) (2014). Psychologia rodziny. Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN.
- Kaźmierczak, M. (2015). Oblicza empatii w procesie adaptacji do rodzicielstwa. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar. (Margasiński, 2015).
- Matczak, A., Jaworska, A. (2017). Test Kompetencji Rodzicielskich. Pracownia Testów Psychologicznych PTP: Warszawa.
- Margasiński, A. (2015). The Polish Adaptation of FACES IV-SOR, Polish Journal of Applied Psychology, 13 (1), 43-66
- McKenry, P.C., Price, S.J. (1994), Families coping with problems and change: A conceptual overview, In: P.C. McKenry i S.J. Price (eds.), Families , change: Coping with stressful events and transitions (pp. 1-21), Sage Publications, California-London-New Delhi.
- Nadrowska, N., Błazek, M., Lewandowska-Walter, A. (2021). Polish adaptation of the family resilience assessment scale (FRAS). Community Mental Health Journal, 57, 153-160.



- Nelsen, J. (2021). Jak przestać walczyć z dzieckiem. Pozytywna przerwa i 50 innych sposobów dla rodziców i nauczycieli. Wydawnictwo: Pozytywna Dyscyplina.
- Newton, S. (2007). Ratunku! Mój nastolatek jest kosmitą. Poznań: Wydawnictwo Publicat.
- Penza, K.M., Heim, C., Nemeroff, C.B. (2003). Neurobiological effects of childhood abuse: implications for the pathophysiology of depression and anxiety. *Archives of Women's Mental Health*, 6, 15-22.
- Pisarska, A., Ostaszewski, K. (2012). Resilience w rodzinie - wyniki badań warszawskich gimnazjalistów. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 11(3), 62-83.
- Prągowska, E. (2020). „Matki (nie)wina. Dzieci są różne, jedne "łatwe", inne "trudne", a rodzice nie zawsze mają na to wpływ”, *Wysokie Obcasy*, dostęp: <https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,173910,26636627,matki-nie-wina-dzieci-sa-rozne-jedne-latwe-inne-trudne-a.html> [14.11.2020]
- Przetacznik-Gierowska, M. i Tyszkowa, M. (2006), *Psychologia rozwoju człowieka.*, t: 1: Zagadnienia ogólne, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Roskam, I., Arikan, G., Aguiar, J., Avolesse, H. (2021). Parental Burnout Around the Globe: A 42-country study. *Affective Science*. DOI: 10.1007/s42761-020-00028-4
- Sapolsky, R.M.(2012). Dlaczego zebry nie mają wrzodów? *Psychofizjologia stresu*. Warszawa: PWN.
- Słownik Języka Polskiego, dostęp: <https://sjp.pwn.pl/> [14.11.2024]
- Schaffer, R. (2006). *Rozwój społeczny*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Schaffer, R. (2014). *Psychologia dziecka*. Warszawa: PWN.
- Schaffer, H.R., Kipp, K. (2015). *Psychologia rozwoju. Od dziecka do dorosłości*. Gdańsk: Harmonia Universalis.
- Trempała, J. (red.) (2012). *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki*. Warszawa: PWN.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family process*, 42(1), 1-18.
- Walsh, F. (2003a), *Normal family processes: Growing diversity and complexity*, Guilford Press, New York.
- Walsh, F. (2006), *Strengthening Family Resilience*, Guilford Press, New York.
- Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 313-324.

## Kim jesteśmy?

Nasz zespół autorski tworzony jest magistrantki psychologii w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Śląskiego: **Julię Pawełczak, Hannę Błoch, Natalię Morawiec, Klaudię Olszewską i Dominikę Plewniak**. Mentorką sprawującą opiekę merytoryczną, organizacyjną i dydaktyczną nad zespołem jest psycholog kliniczny **dr Anna Kołodziej-Zaleska, prof. UŚ**.

**Członkinie zespołu są żywo zainteresowane tematyką rodzicielstwa, dziecka oraz rodziny, a także miejscem, jakie zajmuje psychologia w tych obszarach. Zespół tworzą osoby, podejmujące poza studiami wiele różnorodnych aktywności, takich jak: członkostwo w kołach naukowych, udział w festiwalach nauki i konferencjach, a także aktywne działanie w projektach badawczych. Za wyróżniającą się aktywność studencką oraz osiągnięcia w nauce wielokrotnie zostały wyróżniane stypendiami. Mentorka zarówno badawczo, jak i dydaktycznie oraz praktycznie jako psycholog kliniczny dzieci i młodzieży, zaangażowana jest w podejmowaną przez zespół problematykę.** Tym co wyróżnia nasz zespół jest więc trafna synteza teorii pochodzącej z najnowszych badań oraz praktycznego spojrzenia na psychologiczne aspekty rozwoju dziecka, rodziny i rodzicielstwa.

## Jaki jest dokładnie cel naszych działań?

**Celem działań zespołu było zgłębianie i poszerzanie wiedzy o problemach i szansach współczesnych rodziców.** Nasza intensywna praca polegała na **gromadzeniu najnowszej literatury polskiej i światowej** w tym obszarze, a także podejmowaniu dyskusji dotyczącej kondycji dzieci, nastolatków i rodziców oraz przemian dokonujących się we współczesnych rodzinach.

**Pomysłem zespołu było stworzenie treści i materiałów, które mają pomóc dorostym lepiej rozumieć siebie samych oraz swoje dzieci.** Główną ideą przyświecającą nam podczas działań była chęć poszerzania wiedzy z mniej upowszechnianych obszarów psychologii rodziny, co w naszej ocenie może **realnie wpłynąć na lepsze rozumienie rozwoju dzieci i rodziny** i bardziej efektywne tworzenie oddziaływań pomocowych dla polskich rodziców.

**Zgromadzoną wiedzę starałyśmy się zsyntetyzować i przekazać odbiorcom tak,** aby w myśl równości dostępu do wiedzy, **mogła trafić ona do wielu** rodziców, dziadków, opiekunów, nauczycieli, profesjonalistów pracujących z dzieckiem i rodziną, studentów itd. **i być rozumiana** przez niemal każdego.

Dla naszego zespołu **ważne jest promowanie nauki,** ponieważ głęboko wierzymy, że **wiedza poparta trafnymi i wiarygodnymi badaniami jest najbardziej jakościowa.** Jednocześnie zdajmy sobie sprawę, że naukowe treści są zbyt trudne dla przeciętnego odbiorcy. Z kolei – patrząc z innej perspektywy – obserwujemy znaczącą „psychologizację” dyskursu społecznego, natłok informacji o treściach psychologicznych, również dotyczących dziecka i rodziny. Niekoniecznie mają one jednak poparcie w dowodach empirycznych.

Mamy nadzieję, że udało nam się wypracować sposób na: **efektywne i jednocześnie efektowne, nowoczesne i jednocześnie mocno osadzone w nauce, popularyzowanie wiedzy** na temat psychologii rodziny **w 3-częściowym e-booku „Kompas dla rodziców. Wiedza o rozwoju dziecka i rodziny w pytaniach i przyjaznych odpowiedziach”.**

## **Kilka słów o autorkach:**

**Anna Kołodziej-Zaleska** jest doktorem nauk społecznych w dyscyplinie psychologia, profesorem Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, absolwentką psychologii oraz filologii polskiej, specjalistą psychologii klinicznej w obszarze psychologii klinicznej dzieci i młodzieży. Ma doświadczenie pracy jako psycholog w szkole, w przedszkolach oraz poradniach. Jako wieloletni dydaktyk akademicki prowadzi zajęcia z psychologii rozwoju człowieka i psychologii bliskich więzi

Jej praca naukowa koncentruje się głównie na problematyce kryzysów rodzinnych i trudności rozwojowych doświadczanych w kontekście systemu rodzinnego, z uwzględnieniem znaczenia zasobów indywidualnych i społecznych. Dorobek naukowy zawiera artykuły publikowane w czasopismach naukowych, współpracę międzynarodową i interdyscyplinarną, książki, rozdziały oraz konferencje naukowe.

Działania praktyczne wiążą się głównie z diagnozą rodziców oraz wspieraniem zdrowia psychicznego dzieci, nastolatków i rodziców doświadczających normatywnych i nienormatywnych kryzysów rodzinnych.

**Julia Pawełczak** jest studentką V roku psychologii w Uniwersytecie Śląskim. W obszarze jej zainteresowań centralne miejsce zajmują problemy współczesnego rodzicielstwa, a szczególnie zjawisko wypalania się w roli rodzica. Swoją przyszłą aktywność zawodową planuje podjąć w obszarze psychologii rozwojowej, pracując z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami, głęboko wierząc, że dzieciństwo to wrażliwy okres szczególnych zmian i wyzwań, które odpowiednio poprowadzone, mogą zapoczątkować w przyszłości. Podejmowała liczne praktyki oraz wolontariaty, m.in. w Ośrodku Interwencji Kryzysowej, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, na Oddziale Dziennym Psychiatrycznym. Zaangażowana badawczo w kilka ogólnopolskich i międzynarodowych projektów naukowych o różnorodnej tematyce. Szczególnie aktywna w Studenckim Kole Psychoterapii i Treningu Psychologicznego w Uniwersytecie Śląskim, w którym pełniła rolę Przewodniczącej. W wolnych chwilach pogłębia swoją wiedzę z zakresu Polskiego Języka Migowego, aby w przyszłości móc świadczyć pomocą psychologiczną także Głuchym i ich rodzinom.

**Hanna Błoch** jest studentką V roku psychologii na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach oraz aktywną członkinią zespołu badawczego PREPARE LAB, który zajmuje się psychologią prokreacji i rodzicielstwem. W ramach swojej działalności naukowej brała udział w ogólnopolskich i międzynarodowych badaniach, pogłębiając wiedzę z różnorodnych obszarów takich jak psychologia prokreacji, psychologia miłości, a także percepcja sztuki. Jest autorką referatów prezentowanych na konferencjach naukowych, gdzie poruszała zagadnienia związane ze zdrowiem psychicznym oraz snem u kobiet w ciąży i po porodzie. W ramach swojej pracy magisterskiej realizuje swoje pasje, prowadząc samodzielnie zaprojektowany eksperyment naukowy. To wyjątkowe przedsięwzięcie pozwala jej rozwijać umiejętności badawcze. Z pasją angażuje się w działania psychoedukacyjne, dzieląc się swoją wiedzą. Chętnie angażuje się w projekty, które mają na celu popularyzowanie wiedzy i wspieranie zdrowia psychicznego. Jednym z nich był autorski webinar skierowany do kobiet w ciąży, prowadzony w zespole przy współpracy ze szkołą rodzenia.

Doświadczenie zawodowe zdobywała w trakcie stażu w Fundacji Wspierania Rozwoju Dziecka oraz praktyk w Centrum Rozwoju Dzieci Bardziej Kreatywne, co pozwoliło jej bliżej poznać specyfikę pracy z dziećmi w kontekście ich rozwoju i kreatywności. Ukończyła również kurs Racjonalnej Terapii Zachowania, co wzbogaciło jej warsztat pracy o praktyczne umiejętności i narzędzia pracy. Obecnie jest w trakcie realizacji przygotowania pedagogicznego, które umożliwi jej zdobycie uprawnień do pracy z dziećmi, co stanowi kolejny krok w rozwoju jej kariery zawodowej.

Jej główne zainteresowania obejmują psychologię rodziny, relacje międzyludzkie oraz psychodietetykę. Znajduje to odzwierciedlenie w jej pasji do wspierania i promowania zdrowia psychicznego zarówno jednostek, jak i rodzin.

**Natalia Morawiec** jest studentką V roku psychologii w Uniwersytecie Śląskim w Katowicach, realizuje także Blok Kształcenia Nauczycielskiego w celu uzyskania uprawnień pedagogicznych. Ukończyła szkolenie z Racjonalnej Terapii Zachowania i jest certyfikowaną trenerką umiejętności społecznych.

Nieprzerwanie od początku studiów jest aktywna badawczo. Zaczynała od prowadzenia i koordynowania badań w ramach Studenckiego Koła Psychoterapii i Treningu Psychologicznego w Uniwersytecie Śląskim, a później brała udział w grantowych projektach naukowych. Uczestniczyła w kilku konferencjach o zasięgu ogólnopolskim. Jej zainteresowania badawcze są związane z psychologią prokreacji i rodzicielstwem. W ramach pracy magisterskiej prowadzi badania na temat traumy poporodowej. Uzyskała Wyróżnienie Rektora Uniwersytetu Śląskiego za osiągnięcia naukowe, działalność popularnonaukową oraz działalność społeczną.

Aktualnie pracuje jako trenerka umiejętności społecznych, prowadząc zajęcia grupowe rozwijające kompetencje dzieci w wieku 6-12 lat. Realizowała liczne praktyki i wolontariaty, m.in. w oddziale psychiatrycznym zamkniętym, w oddziale dziennym psychiatrycznym, w Opiniodawczym Zespole Sądowych Specjalistów, w szkole średniej oraz w Stowarzyszeniu Osób Niepełnosprawnych i Ich Rodzin OMNES. Popularyzacja nauki nie jest jej obca – przez kilka lat współprowadziła podcast psychoedukacyjny, przybliżający wiedzę naukową w przystępny sposób.

**Klaudia Olszewska** jest studentką V roku psychologii na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Jest częścią zespołu badawczego PREPARE LAB, który badawczo zajmuje się psychologią prokreacji. Ukończyła szkolenie Racjonalnej Terapii Zachowania, Trenera Umiejętności Społecznych i Pomelody Masterclass. Obecnie jest w trakcie realizacji Przygotowania Pedagogicznego w celu nabycia uprawnień do pracy z dziećmi w placówkach oświaty. W toku studiów aktywnie angażowała się w działalność badawczą Koła Psychoterapii i Treningu Psychologicznego na Uniwersytecie Śląskim. Brała również udział w międzynarodowych grantowych projektach naukowych oraz w kilku konferencjach ogólnopolskich w charakterze prelegenta. Aktywnie również zajmowała się promowaniem nauki współtworząc podcast psychoedukacyjny "Uświadom Sobie", który miał na celu przybliżyć wiedzę naukową z obszaru psychologii w przystępny sposób. W obszarze badań w szczególności interesuje się rozwojem dzieci oraz psychologią prokreacji i motywacją do rodzicielstwa. Tematy te znajdują odzwierciedlenie w pracy magisterskiej autorki, w której skupia się na kryzysie bezdzietności i motywacji do macierzyństwa.

Swoje doświadczenie w pracy z dziećmi nabywa już od 3 lat, będąc animatorem czasu wolnego oraz prowadząc zajęcia umuzykalniające dla dzieci i rodziców, co pozwala jej łączyć wiedzę nabytą w toku studiów z doświadczeniem praktyki zawodowej.

**Dominika Plewniak** jest studentką V roku psychologii na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Doświadczenie w pracy z dziećmi zaczęła zdobywać już w 2018 roku w ramach wolontariatu w Stowarzyszeniu Pomocy Dzieciom i Młodzieży „Dom Aniołów Stróżów”, a także podczas realizacji praktyk zawodowych w szkole podstawowej oraz poradni psychologiczno-pedagogicznej. Nieustannie poszerza swoje kompetencje, pracując jako animator czasu wolnego i biorąc udział w organizacji wielu różnorodnych wydarzeń organizowanych dla dzieci. Podczas studiów realizowała projekt psychoedukacyjny, współprowadząc podcast „Uświadom sobie”, którego celem była popularyzacja wiedzy z zakresu psychologii. Zaangażowana członkini Koła Psychoterapii i Treningu Psychologicznego, działającego na Uniwersytecie Śląskim, a także autorka bajek terapeutycznych. Posiada kwalifikacje Trenera Umiejętności Społecznych, ukończyła szkolenie z Racjonalnej Terapii Zachowania oraz jest w trakcie realizacji Bloku Kształcenia Nauczycielskiego. Brała udział w szkoleniach poświęconych sposobom aktywizacji uczniów, pracy z traumą oraz pomocy dzieciom z trudnościami. W swojej działalności badawczej zajmuje się problematyką stosowania kar w procesie wychowawczym, starając się poznać przyczyny decydowania się na konkretne metody wychowawcze. Obecnie pracuje jako popularyzatorka nauki, prowadząc zajęcia w szkołach i placówkach kultury dla dzieci, które w przystępny sposób pozwalają im poznać nauki ścisłe.

Realizuje się również poprzez działalność artystyczną, tworzy bajkowe ilustracje, maluje farbami akrylowymi, akwarelami, tworzy grafiki na ubraniach i porcelanie. Ma w swoim doświadczeniu także prowadzenie cyklu warsztatów artystycznych dla dzieci.