

## Bezstresowo, autorytarnie czy demokratycznie?

---

Poczucie winy zna chyba każdy rodzic, a powody mogą być mniej lub bardziej błahe. Bez względu na to, jakie "grzechy" popełniasz w stosunku do swoich dzieci, warto uzmysłowić sobie, że związane z poczuciem winy emocje nie wpływają korzystnie ani na ciebie, ani na twoje dziecko. Jak więc radzić sobie z tego typu uczuciami?

Amy Morin, amerykańska psychoterapeutka przekonuje, że czasem robisz to, co musisz, by zwyczajnie przetrwać dzień. Nie miej poczucia winy, że nie jesteś idealnym rodzicem, bo nikt nie jest doskonały, a wpędzanie się w poczucie winy sprawia, że czujemy się jeszcze gorzej.

---

Kiedy w naszym życiu pojawia się dziecko, zaczynamy pełnić nową rolę, której do tej pory nie znaliśmy. Zarówno świeżo upieczonym rodzicom, jak i rodzicom z pewnym stażem, nasuwa się pytanie: jak mam wychowywać swoje dziecko? Czy w sposób znany z domu rodzinnego, z wykorzystaniem całej wiedzy, jaką przekazali mi rodzice? A może według porad z najnowszych podręczników dla rodziców, których teraz na rynku nie brakuje?

Styl wychowania to poglądy rodziców dotyczące tego, jak dziecko powinno być wychowywane, jak należy wpływać na nie w różnych okresach jego życia oraz do czego zmierzają metody kierowania jego postępowaniem.

Przekonania te opierają się przeważnie na własnych doświadczeniach wyniesionych z dzieciństwa i młodości oraz na obserwacjach różnych sposobów rozwiązywania problemów wychowawczych przez innych ludzi. Poglądy te niekiedy podbudowane są jakąś wiedzą teoretyczną z psychologii dziecka i pedagogiki. Na ogół jednak większe znaczenie niż wiadomości teoretyczne mają osobiste doświadczenia i zachowania wyniesione z domów rodzinnych.

### W jakim stylu wychowuję swoje dziecko?

Każda rodzina ma swój indywidualny, swoisty dla siebie styl, sposób życia wewnątrzrodzinnego, sposób wyrażania uczuć, okazywania sobie wzajemnego zrozumienia i stosunku do innych osób.

Prawdopodobnie w waszej rodzinie, panuje jeden wyraźny lub mieszanina trzech stylów wychowania: autorytarny (autokratyczny), liberalny lub demokratyczny.

### Władza w twoich rękach?

Jeśli twoja rodzina jest konserwatywna to zapewne wychowujecie dziecko w stylu autorytarnym. Radykalna odmiana tego stylu cechuje się wyraźnym dystansem między dominującym rodzicem a dzieckiem, zarówno w wymiarze emocjonalnym, intelektualnym, a często nawet fizycznym. Jeśli twoje dziecko musi się dostosować do sztywnych reguł narzuconych przez Was, dorosłych, to prawdopodobnie wychowujesz dziecko w takim stylu.

Między Wami dominuje komunikacja jednostronna: od rodzica do dziecka. To, jakie dziecko ma prawa i obowiązki, podajesz mu „do wiadomości” i surowo egzekwujesz. Dziecko wie, na co może sobie pozwolić i czego mu nie wolno. Rozumie również, za co może uzyskać nagrodę, a za co na pewno spotka je kara.

Charakterystyczne dla tego stylu odpowiedzi rodziców, to: „Bo tak powiedziałem!”, „Jak dorośniesz, to zrozumiesz”, „To dla twojego dobra”, „Ile razy mam powtarzać?!”. Zachowanie dziecka jest nieustannie kontrolowane i oceniane – w naszym przekonaniu „sprawiedliwie”, bo z punktu widzenia ustalonych przez nas zasad.

Jeśli wychowujesz dziecko w takim stylu warto wiedzieć, że taki sposób wychowania na ogół nie sprzyja osiągnięciu pozytywnych efektów w dziedzinie kształtowania osobowości dziecka. Dziecko przyzwyczajone do bezwzględного posłuszeństwa, a darzące Was, rodziców uczuciem, może przejąć takie wzorce postępowania.

Bywa, że dzieci wychowane w takim stylu zachowują się despotycznie i okrutnie wobec młodszych lub słabszych kolegów, na których mogą wywierać presję. Inne zaś są zastraszone i uległe, niezdolne do samodzielnego działania i myślenia, przywykłe tylko do wykonywania poleceń z zewnątrz. Jeszcze inne buntują się przeciw ustawicznemu przymusowi i stają się agresywne w sposób jawny lub ukryty, bądź też stawiają bierny opór otoczeniu. Dziecko takie może być skłonne do łamania niewygodnych dla siebie przepisów, zwłaszcza gdy brak jest kontroli rodziców.

## **Bezstresowo - wolność czy anarchia?**

Jeśli jesteście przekonani, że rodzicielstwo polega na stworzeniu dziecku warunków do niczym nieskrępowanej aktywności, to prawdopodobnie wychowujecie je w stylu liberalnym. Okazujecie mu wiele miłości. Jesteście wrażliwi na wszelkie sygnały wysyłane przez dziecko, na jego potrzeby i zainteresowania. Waszym głównym celem jest wręcz spełnianie jego życzeń. Temu podporządkowujecie swoje zachowanie, organizację domu, harmonogram zajęć.

Istotną cechą liberalnego stylu wychowania jest zarówno pobłażliwy stosunek do dziecka, jak i przesadna uległość. Jeśli preferujecie liberalny styl wychowania to przedkładacie nagrody nad kary i dopiero drastyczne przekroczenie zasad współżycia społecznego przez dziecko jest w stanie skłonić was do wyznaczenia kary - najczęściej słabej, jak reprimenda słowna czy dezaprobata. W konsekwencji wasze dziecko nie ma żadnych obowiązków ani żadnych ograniczeń.

Nie zna też norm społecznych, przez co niejednokrotnie je narusza i... jest zdziwione, jeśli ktokolwiek reaguje na to niezadowolaniem. Może się zdarzyć, iż dziecko buntując się przeciwko jakimkolwiek próbom ograniczania jego woli (samowoli), często podejmuje coraz więcej zachowań społecznie nieakceptowanych.

Nadmierny liberalizm, czyli wychowanie bezstresowe zaburza naturalną równowagę w relacji rodzic - dziecko i godzi w poczucie bezpieczeństwa malucha. Dziecko potrzebuje jasno wyznaczonych reguł, jeśli tego nie dostaje – traci poczucie bezpieczeństwa, gdyż nie wie czego się trzymać.

## **Demokratycznie czyli szacunek dla każdego**

Za najbardziej korzystny dla rozwoju osobowości dziecka, uważa się zwykle demokratyczny styl wychowania.

Jeśli dopuszczasz dziecko do współdziału w życiu rodziny, prawdopodobnie taki styl panuje w waszym domu. Dziecko wraz z wami i innymi członkami rodziny omawia rozmaite sprawy codzienne, planuje i organizuje sposób spędzania wolnego czasu, zastanawia się, jak rozwiązać kłopotliwe problemy, wypowiada swoje zdanie i przyczynia się do podjęcia określonej decyzji.

Uczy się także liczyć ze zdaniem innych i ich interesami oraz współdziałać z wami czy rodzeństwem przy każdej okazji i udzielać im pomocy w razie potrzeby. Przy demokratycznym stylu wychowania dziecko zna zakres swoich obowiązków i zadań, nie narzuciłeś mu ich jednak, lecz dobrowolnie je przyjęło. Czasem z własnej chęci, a niekiedy dlatego, że wyjaśniliście mu sens i konieczność podjęcia się ich dla dobra całej rodziny.

Jeśli dziecko nie wywiązuje się ze swoich obowiązków, na ogół nie stosujecie kar, ale rozmawiacie i argumentujecie. Przy takim stylu wychowania więź emocjonalna dziecka z wami jest silna, przeważają zdecydowanie uczucia pozytywne : wzajemne zaufanie, sympatia i życzliwość.

Te trzy, główne style wychowania w rodzinie przeważnie nie występują w rzeczywistości w postaci czystej, jeden z nich jednak dominuje zwykle, wpływając na swoistą atmosferę życia rodzinnego.

**Warto pamiętać o tym, że jakkolwiek styl wychowania w rodzinie jest ważnym czynnikiem kształtującym osobowość dziecka, nie jest to czynnik jedyny. Dopiero w powiązaniu z postawami rodziców wobec dzieci, z emocjonalną więzią łączącą członków rodziny i z ogólną atmosferą w niej panującą, czynnik ten nabiera właściwego znaczenia.**

**Wielu rodziców wpędza siebie w poczucie winy, że nie mają siły, czasu ani ochoty, by być jednocześnie świetnym rodzicem, doskonałym pracownikiem, cudownym partnerem i super przyjacielem. Nie, nie musi taka być, nie jest to chyba nawet możliwe do zrealizowania.**

**Jeśli potrzebujecie pomocy, proście o nią. Jeśli zdarzy się, że musicie przez jakiś czas bardziej skoncentrować się na życiu zawodowym, zróbcie to bez wyrzutów sumienia i bez poczucia winy. Jeśli musicie zaważyć coś w pracy, by zaopiekować się dzieckiem, trudno. Życie to zawsze sztuka wyboru. Tak jest i tyle. To nie wasza wina!**

**To nie czyni was ani kiepskimi, ani nie sprawia, że wasze życie jest beznadziejne. Pamiętaj!**

Opracowała M.B.