



**Porozmawiajmy o...**



**Rozmowy  
o dzieciach**



Porozmawiajmy o...



Rozmowy  
o dzieciach



|   |    |
|---|----|
| Wstęp .....   | 3  |
| Całe życie uczymy się być rodzicami .....               | 4  |
| Rodzic autorytet .....                                  | 10 |
| Rodzic doradca .....                                    | 12 |
| Rodzic konsultant .....                                 | 16 |
| Rodzic partner .....                                    | 24 |
| Zagrożenia samotnego rodzicielstwa po stracie .....     | 26 |
| Zasady pierwszej pomocy rodzicielskiej .....            | 30 |
| O Fundacji Dorastaj z Nami .....                        | 34 |
| O Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa ..... | 35 |

Szanowni Państwo!

Rodzicielstwo to jedna z najciekawszych ról życiowych, ale i najpoważniejsze wyzwanie. Czy istnieje uniwersalny „poradnik dobrego rodzica”? Skąd wiemy, jak wychowywać dzieci — co robić, a czego nie robić? Choć nie ma poradnika, który rozwiąże każdy problem, są poradniki, z których powinien korzystać każdy rodzic. Zajmując się dzieckiem, nie tylko zdajemy się na intuicję, ale też często czerpiemy z doświadczeń własnych rodziców oraz z rozmów z innymi ludźmi. Wiele problemów wychowawczych omawiamy z partnerem. We dwoje łatwiej. Samotni rodzice mogą znaleźć się w trudniejszym położeniu. Sami podejmują decyzje. Muszą wejść w podwójną rolę — mamy i taty...

Fundacja Dorastaj z Nami z Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa, chcąc ułatwić rodzinom osób poszkodowanych lub poległych na służbie doświadczanie samotnego rodzicielstwa, zorganizowała spotkanie z psychologiem — dr Zuzanną Toeplitz. Podczas szczerzej i otwartej dyskusji uczestnicy warsztatów dzielili się swoimi przeżyciami, przemyśleniami i „receptami” na kłopoty. Jakże liczne! Wychowywanie dzieci to przecież żywa codzienność, a porady wychowawcze najłatwiej możemy sobie przekazać poprzez nieskrępowaną, pełną emocji dyskusję.

Mamy nadzieję, że lektura kolejnego, trzeciego już poradnika z cyklu „Porozmawiajmy o...” przyniesie Państwu chwilę spokoju i wiele praktycznych korzyści wychowawczych. Współautorami opracowania są uczestnicy naszych warsztatów. Bardzo im dziękujemy i z całego serca zachęcamy do dalszego angażowania się w ten ważny projekt.



**Magdalena Pawlak**

Prezes Zarządu Fundacji  
Dorastaj z Nami



**płk Leszek Stępień**

Dyrektor Centrum Weterana  
Działań Poza Granicami Państwa

## Całe życie uczymy się być rodzicami



---

Bycie rodzicem to chyba najtrudniejsze zadanie w życiu.

Bycie rodzicem to chyba najtrudniejsze zadanie w życiu. Rola związana z ogromną odpowiedzialnością, nigdy się niekończąca, a co najważniejsze — nikt nie jest w stanie nas do niej przygotować.

Uczymy się bycia rodzicami we własnej rodzinie, patrząc na swoich rodziców i przejmując ich zwyczaje, zachowania, sposób rozwiązywania problemów. Tworzymy swoją przyszłą rolę częściowo świadomie — myśląc: „TEGO NA PEWNO NIE BĘDĘ ROBIĆ SWOIM DZIECIOM”, „TAK BĘDĘ ROBIĆ” — a częściowo nieświadomie, bo większość rzeczy robimy jednak odruchowo, automatycznie. Gdyby nas ktoś zapytał, dlaczego tak właśnie się zachowaliśmy, odpowiedź byłaby niełatwa: „NIE WIEM” lub „BO TAK SIĘ ZAWSZE ROBIŁO”.

Mamy też inne źródło — obserwujemy rodziny swoich znajomych i stamtąd czerpiemy wzorce.

Kiedy rodziców jest dwoje, możliwości reagowania i wzorców jest więcej. Czasem doprowadza to do sporów i kłótni, ale ze sprzeczności wynika także poszukiwanie najlepszego rozwiązania. Osamotniony rodzic może tylko sobie wyobrażać reakcje utraconego współmałżonka na pojawiające się kłopoty. A przecież problemy i trudne sytuacje to tak samo nieodłączna część rodzicielstwa jak duma i szczęście.

Rodzi się dziecko — małe, bezbronne, w pełni zależne od naszej opieki. Rośnie, od początku zdobywa samodzielność: samo oddycha, je, powoli zaczyna się uczyć poruszania się. Potem czas zaczyna pędzić — dziecko chodzi, biega, szuka własnej drogi. Pojawia się sprzeciw, złość, smutek. Przedszkole, szkoła, rodzice schodzą na drugi plan, najważniejsi są koledzy i koleżanki, pierwsze przyjaźnie na całe życie, fascynacje, zakochania. Pojawiają się tajemnice, sekrety, czasem trudno się porozumieć. Często musimy słuchać, jak zbuntowany nastolatek mówi nam, że go nie rozumiemy, w ogóle go nie znamy.

Wszystko zmierza do tego, żeby dziecko opuściło dom, rodziców — osiągnęło pełną samodzielność i rozpoczęło własne, niezależne życie. A przecież nigdy nie przestaje być dzieckiem. Z perspektywy rodzica nie ma większego znaczenia, czy to nasto-, czy trzydziestolatek. To ciągle nasze dziecko, o którym stale myślimy i o które się martwimy — jest ciągle ważną, czasem najważniejszą częścią naszego świata.

Dziecko to radość, szczęście, ale też ogromne obciążenie psychiczne. Jeśli zostajemy z nim samotnie, kiedy nie ma drugiego z rodziców, ciężar staje się podwójny.

Patrzmy na dziecko przez pryzmat własnej drogi życiowej. Jest biologicznie nasze, to my je wychowujemy od początku, więc wydaje nam się, że jest do nas podobne — szukamy tego podobieństwa na co dzień. Po utracie współmałżonka doszukujemy się w swoim dziecku tego, co go przypomina najbardziej, stanowi jego przedłużenie, tego, co po sobie zostawił. To może spowodować, że nasza miłość łączy się z bólem po stracie. „DLACZEGO MAMA, PATRZĄC NA MNIE, PŁACZE?” — pyta dziecko. Odpowiedź jest złożona — żal nam osieroconego dziecka, ale też jego widok przypomina nam własną żalobę.



---

**Z perspektywy rodzica nie ma większego znaczenia, czy to nasto-, czy trzydziestolatek. To ciągle nasze dziecko, o którym stale myślimy i o które się martwimy.**

---

**Dziecko to radość, szczęście, ale też ogromne obciążenie psychiczne. Jeśli zostajemy z nim samotnie, kiedy nie ma drugiego z rodziców, ciężar staje się podwójny.**



Wydaje nam się, że jeśli dziecko jest do nas podobne fizycznie, to musi być podobne także psychicznie, że podobnie czuje i myśli. A przecież wcale nie musi tak być. To jest wspólne dziecko, a więc kompilacja cech, ale także po prostu całkiem oddzielne istnienie — indywidualny, niepowtarzalny człowiek, ukształtowany nie tylko przez przekazane geny i wychowanie, ale także przez doświadczenia i środowisko, w którym żyje.

Musimy pamiętać, że jego świat jest całkiem nowy, zupełnie inny niż ten, w którym sami dorastaliśmy. Warto choć spróbować sobie wyobrazić rzeczywistość swojego dziecka, znacznie bardziej wirtualną niż niegdyś nasza — maile, Skype, komórki — inne zasady komunikacji, często także inny język.

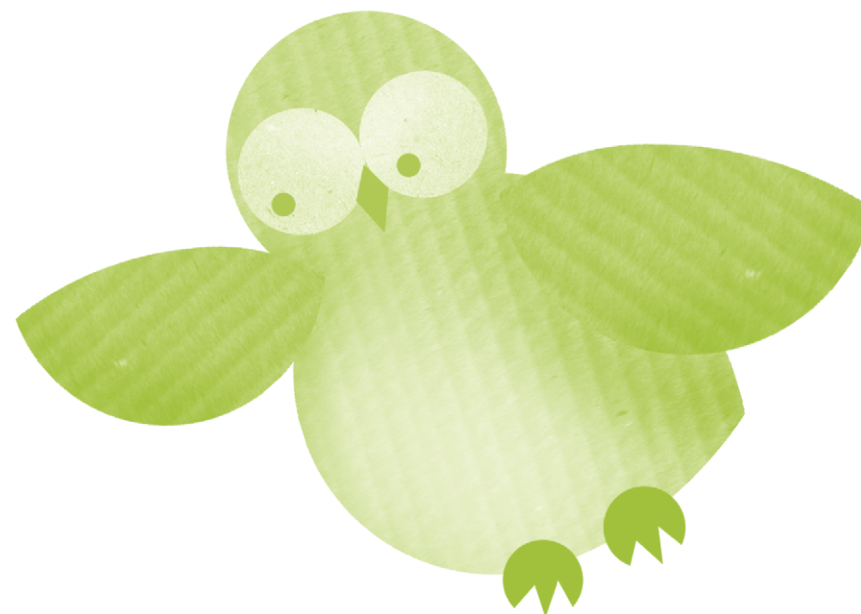
Trzeba się nauczyć słuchać i uważnie obserwować, pytać i przyjmować odpowiedzi, nie zakładać, że wie się lepiej, co się z naszym dzieckiem dzieje.

Nie pomoże żaden podręcznik ani poradnik — dziecko nie jest urządzeniem mechanicznym, lecz żywym, bez przerwy zmieniającym się organizmem, którego reakcje nie zawsze da się przewidzieć. Co więcej, musimy się nauczyć dostosowywać do zmian, jakie w naszym dziecku zachodzą.



---

**Nie pomoże żaden podręcznik ani poradnik — dziecko nie jest urządzeniem mechanicznym, lecz żywym, bez przerwy zmieniającym się organizmem (...).**



## Rodzic autorytet



---

Na początku jesteśmy dla naszego dziecka autorytetem — stałym i najważniejszym źródłem informacji, co, kiedy i jak się robi.

Rola rodzica w życiu dziecka zmienia się wraz z tym, jak zmienia się samo dziecko. Oczywiście głównym czynnikiem wpływającym na te zmiany jest wiek.

Na początku jesteśmy dla naszego dziecka autorytetem — stałym i najważniejszym źródłem informacji, co, kiedy i jak się robi.

Jeśli w rodzinie nie ma bardzo jasno zaznaczonego podziału na to, na czym zna się ojciec, a na czym matka, osamotnionemu rodzicowi łatwiej się dostosować do potrzeb dziecka. Jeśli jednak były wyraźnie ustalone role męska i kobieca, czyli co wie i umie ojciec, a co matka, to utrata jednego z rodziców powoduje, że dziecko czuje się bardziej zagubione, a często odrzuca pomoc drugiego z nich. „Z TOBĄ NIE MOGĘ POJECHAĆ NA MĘSKĄ WYPRAWĘ, Z TOBĄ NIE MOGĘ ROZMAWIAĆ O MĘSKICH SPRAWACH — NIE JESTEŚ MĘŻCZYZNĄ”.

Można wtedy poszukać w rodzinie innej osoby, która będzie mogła tę męską funkcję pełnić — np. dziadka albo wujka — lub spróbować nieco zmienić własną rolę: „SPRÓBUJĘ BYĆ PRAWIE JAK MĘŻCZYŻNA” lub „MOŻE NAUCZYSZ MNIE TEGO, CZEGO CIĘ NAUCZYŁ OJCIEC?”.

Przede wszystkim jednak należy dziecku dać czas i zrozumieć, że ważną częścią utraty rodzica jest w sytuacji dziecka brak autorytetu — nauczyciela życia.

## Rodzic doradca



(...) służyliśmy pomocą i radą, określamy granice tego, co jeszcze bezpieczne, a co już nie.

Na następnym etapie życia dziecka stajemy się przede wszystkim jego doradcą — służyliśmy pomocą i radą, określamy granice tego, co jeszcze bezpieczne, a co już nie. Doradzamy, kiedy dziecko o to prosi, ale zasady określamy zawsze.

Określanie granic zapewnia dziecku bezpieczeństwo. Powinno być pewne, że dopóki przestrzega określonych przez nas reguł, nic złego się nie stanie. W pełnej rodzinie dzieci bardzo szybko wyczuwają, który z rodziców na co wyrazi zgodę, i wiedzę tę często wykorzystują, bo przecież nie zawsze jest szansa na szybkie porozumienie się w każdej sprawie.

Samotny rodzic staje się jedyną instancją — musi podejmować wszystkie decyzje. To zupełnie nowa sytuacja dla dziecka, do której musi się przystosować.

Może próbować negocjować, odwołując się do argumentów bardzo dla matki trudnych: „GDYBY OJCIEC ŻYŁ, TOBY MI POZWOLIŁ”. Trudno na taki argument odpowiedzieć, ale warto się odwołać do własnych uczuć, np. mówiąc: „TEŻ JEST MI TRUDNO, ALE TERAZ MUSZĘ SAMĄ PODEJMOWAĆ DECYZJE I WSZYSCY MUSIMY TEGO SIĘ NAUCZYĆ”. Najważniejsze jednak, żeby naszymi decyzjami nie zaczął kierować lęk o dziecko. O własne dzieci boimy się przez całe życie: żeby im się nic nie stało, żeby nikt ich nie skrzywdził, żeby były zdrowe i szczęśliwe. Utrata partnera wszystkie nasze obawy nasila, zwiększa też poczucie odpowiedzialności, pozbawia nas osoby, która mówiłaby: „PRZECIEŻ NIC SIĘ NIE STANIE, DAJ SPOKÓJ”.

Strach nigdy nie jest dobrym doradcą. Zaczynamy dostrzegać zagrożenia tam, gdzie ich nie ma, a co więcej, zaszczepiamy lęki naszym dzieciom — jeśli my się boimy, dziecko także zacznie się bać.

Lęk rodzica może zostać także odebrany jako brak zaufania, a dziecko bardzo potrzebuje wiary w możliwości i rozsądek swojego opiekuna. Jeśli jednak na coś się nie godzimy, to ważne jest, aby dziecku spokojnie wszystko wytłumaczyć, wskazać,

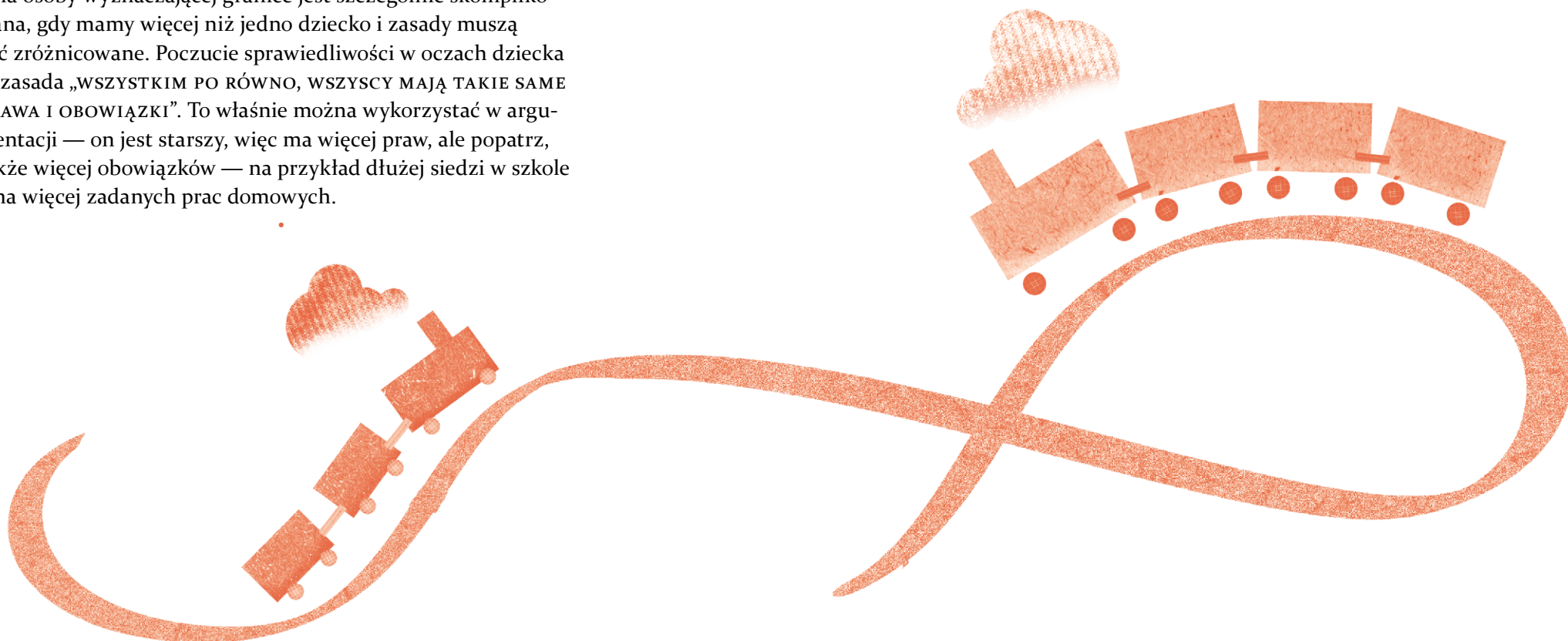
jakie są nasze argumenty — i nie mogą to być jedynie nasza obawa ani nasze złe doświadczenia życiowe.

Często podawanym przez dziecko argumentem jest zarzut: „A INNYM RODZICE NA TO POZWALAJĄ”. Najprostsza odpowiedź brzmi: „INNI TO NIE NASZE DZIECI”. Unikamy wtedy wszystkich możliwych i łatwych sytuacji rywalizacyjnych, takich jak: „WIĘKSZOŚĆ DOSTAŁA GORSZE STOPNIE” albo „INNI MAJĄ ŁADNIEJSZE BUTY”. Sprowadźmy rozmowę na właściwy temat: „ROZMAWIAJMY O TOBIE, MOŻE INNI NIE MAJĄ TAKICH MOŻLIWOŚCI JAK TY, DLATEGO MAJĄ GORSZE STOPNIE, MOŻE INNI MAJĄ INNY GUST — NIE WARTO PORÓWNYWAĆ, KAŻDY Z WAS JEST INNY”.

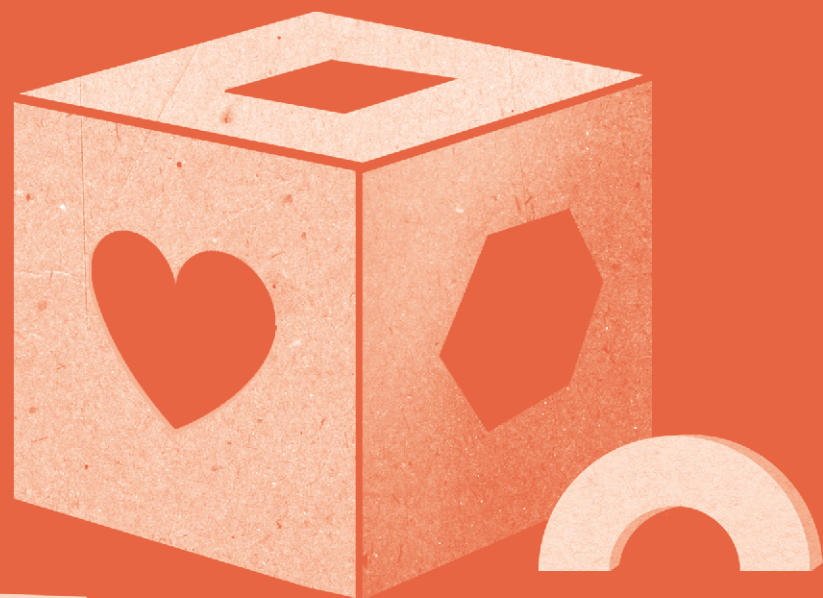
Rola osoby wyznaczającej granice jest szczególnie skomplikowana, gdy mamy więcej niż jedno dziecko i zasady muszą być zróżnicowane. Poczucie sprawiedliwości w oczach dziecka to zasada „WSZYSTKIM PO RÓWNO, WSZYSCY MAJĄ TAKIE SAME PRAWA I OBOWIĄZKI”. To właśnie można wykorzystać w argumentacji — on jest starszy, więc ma więcej praw, ale popatrz, także więcej obowiązków — na przykład dłużej siedzi w szkole i ma więcej zadanych prac domowych.

---

**Rola osoby wyznaczającej granice jest szczególnie skomplikowana, gdy mamy więcej niż jedno dziecko i zasady muszą być zróżnicowane.**



## Rodzic konsultant



**Czy możemy zapobiec każdemu niebezpieczeństwu? Czy przestaniemy się bać? Nie ma takiej możliwości. Możemy jedynie spróbować ograniczać zagrożenia (...).**

Dziecko dorasta, coraz większą rolę zaczynają odgrywać koledzy. Czas na rolę konsultanta, czyli osoby pozwalającej na nowe, własne sposoby działania, nowe przeżycia i doświadczenia, osoby gotowej do pomocy, jeśli zajdzie taka potrzeba.

To bardzo trudny okres dla każdego rodzica, tym trudniejszy dla samotnego. Często mamy poczucie, że dziecko nam się wymyka spod kontroli. Coraz mniej nam o sobie opowiada. Ma przyjaciół, których nie znamy. Nie zawsze wiemy, gdzie jest i co robi. Czy nie wpada czasem w złe towarzystwo? Czy nie próbuje czegoś niebezpiecznego — alkoholu, papierosów, dopalaczy, narkotyków?

Czy możemy zapobiec każdemu niebezpieczeństwu? Czy przestaniemy się bać? Nie ma takiej możliwości. Możemy jedynie spróbować ograniczać zagrożenia i do pewnego stopnia przygotowywać dziecko na to, co je może spotkać.

Martwisz się, z kim się spotyka twój nastolatek? Zaproś jego kolegów i koleżanki do domu. Poznasz ich, może niepotrzebnie się przejmujesz. Jeśli nie pasują do waszego stylu życia, twoje dziecko też to zobaczy. Nie oceniaj nikogo na wyrost, dziecko będzie bronić nowo zdobytych przyjaciół, bo są dla niego bardzo ważni. Porozmawiaj o tym, co mu się w nich podoba, spróbuj zrozumieć nastoletnie fascynacje. Zaufaj własnemu dziecku i okazuj to zaufanie na co dzień.

Znacznie trudniej jest oszukiwać dziecku kogoś, kto ma do niego zaufanie, bo wtedy sumienie gryzie go w dwojnasób.

Pozwól swojemu dziecku na własne wybory, pozwól mu wychodzić z domu. Warto się postawić w jego sytuacji — nie może się czuć we własnym domu jak w zamkniętej klatce. Dobrze jest, kiedy dziecko lubi przebywanie we własnym domu, jest w nim, bo chce, a nie dlatego, że musi, bo nie pozwalasz mu wychodzić.

Oczywiście i w tym przypadku ważne są granice. Najprościej jest, jeśli dotyczą wszystkich domowników. Wszyscy mówią,

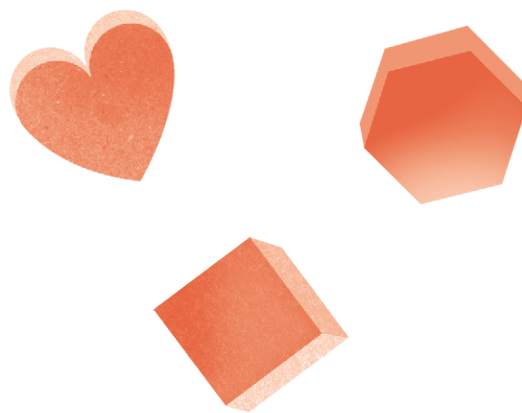
dokąd idą i kiedy wrócą. Wszyscy w takim samym stopniu trzymają się tego, co powiedzieli. Jeśli mają się spóźnić — informują. Teraz to nie jest tak bardzo skomplikowane — komórki pomagają załatwić sprawę. Czasem warto pokazać, jak się czuje osoba, która czeka w domu na spóźnionego członka rodziny, nie mając żadnych informacji, co się stało.

Dziecko, które straciło jednego z rodziców, boi się o zdrowie i życie drugiego, choć nie zawsze się do tego przyznaje. Jeśli rodzic się spóźnia bez podania przyczyny, dziecko ogarnia lęk, że coś mogło się stać. Po takim doświadczeniu łatwiej jest wytłumaczyć, że rodzic tak samo się denerwuje, kiedy nie wie, co się dzieje z jego dzieckiem.

Zasady mają sens i uczą czegoś tylko wtedy, gdy za ich złamanie grozi kara. Spóźniłeś się bez uzasadnienia i zawiadomienia — „MASZ SZLABAN”. Kara jednak musi być adekwatna i taka, którą jesteśmy w stanie wyegzekwować. Jeśli mówimy — „NIE WYCHODZISZ Z DOMU, OPRÓCZ SZKOŁY, PRZEZ TRZY DNI”, oznacza to, że jesteśmy w tym czasie w domu i kontrolujemy, czy dziecko też w nim jest. I oczywiście trzy dni za piętnaście minut spóźnienia trudno uznać za właściwe. To jednak zależy od sytuacji. Czasem jeden wieczór to bardzo bolesna kara, jeśli jest związana ze stratą imprezy lub wycieczki z kolegami.

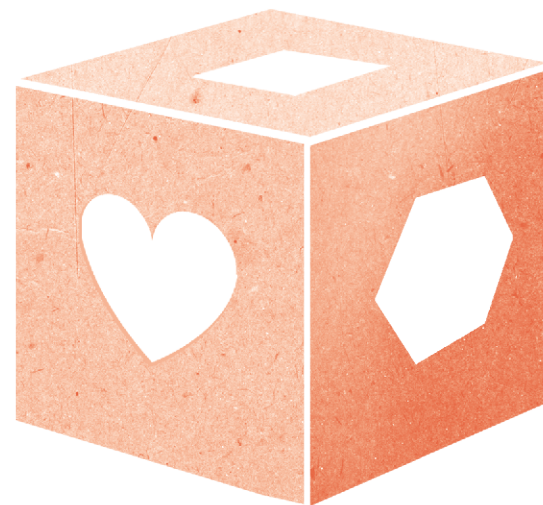
---

**Zasady mają sens i uczą czegoś tylko wtedy, gdy za ich złamanie grozi kara. Kara jednak musi być adekwatna i taka, którą jesteśmy w stanie wyegzekwować.**



---

**Jeśli chcemy, żeby nasze dziecko lubiło się uczyć lub czytać, to też nie powinno stanowić kary, ani głównej, ani dodatkowej.**



Zakaz wychodzenia to dosyć powszechnie stosowana kara, ale przecież nie musi tak być. To może być cichy dzień, brak deseru, odłożenie w czasie obiecanej przyjemności (np. zakupu). Karą nie powinny być jednak codzienne obowiązki domowe. Sprzątanie to zadanie, które powinno zostać wykonane niezależnie od tego, czy dziecko jest posłuszne, czy nie jest. Nie powinna to także być kara dodatkowa — „SKORO JUŻ SIEDZISZ W DOMU, TO POSPRZĄTAJ POKÓJ”.

Jeśli chcemy, żeby nasze dziecko lubiło się uczyć lub czytać, to też nie powinno stanowić kary, ani głównej, ani dodatkowej.

Czasem widzimy, że dziecku jest przykro, a kara okazała się bardziej dotkliwa, niż planowaliśmy — nie wiedzieliśmy, jakie miało plany na ten dzień, jednak wycofywanie się, zmiana kary to nie najlepszy pomysł. Można przecież pokazać, że karzemy nie dla przyjemności, że nam też jest przykro. To ważne, bo samotny rodzic ma często skłonność do wynagradzania osieroconemu dziecku jego straty. Można mu ofiarować podwójną miłość, podwójną troskę, ale i tak nie ma możliwości wynagrodzenia straty.

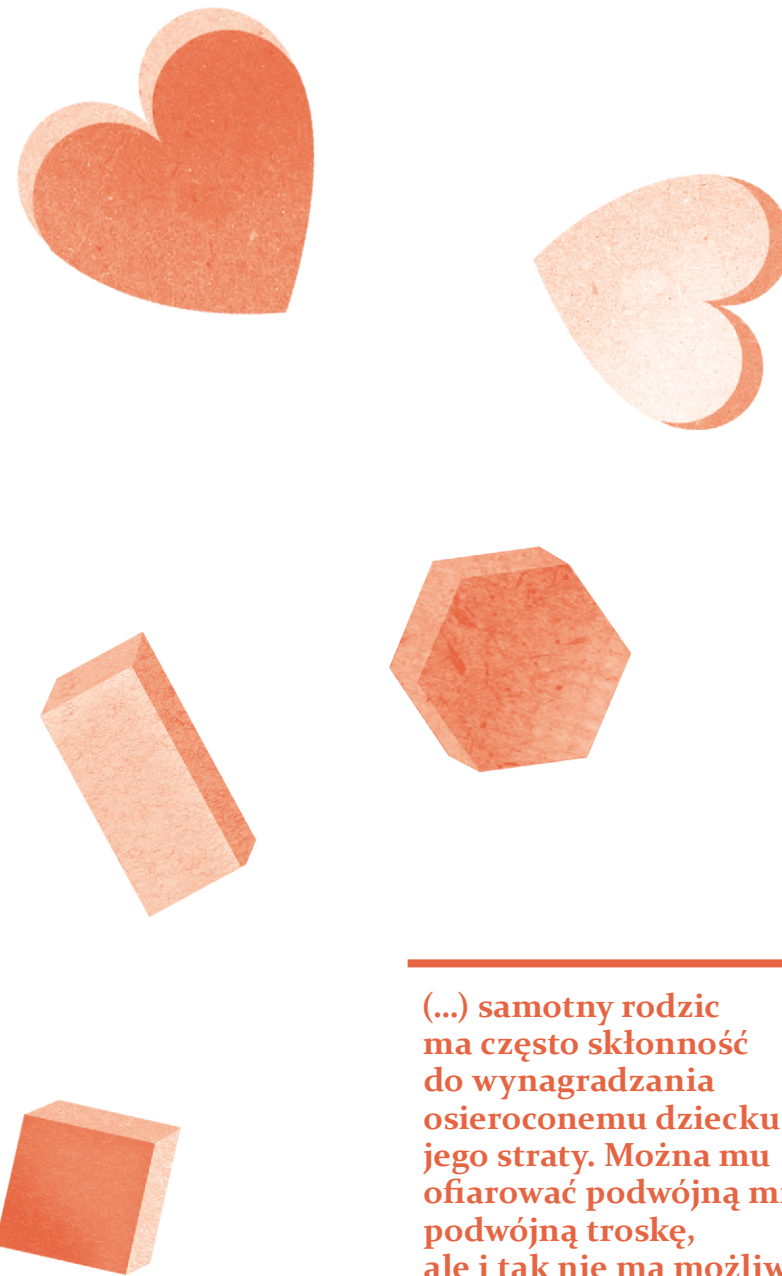
My będziemy pobłażliwi, a inni? Czego to nauczy nasze dziecko? Popatrzmy na to także z naszej perspektywy — czy pobłażliwość może nam samym wynagrodzić to, co się stało? Może w pierwszym, najtrudniejszym okresie, a potem bardziej nam przypomina stratę, niż pomaga ją znieść. Chcemy, żeby inni widzieli w nas takiego samego człowieka jak dawniej, a nie osobę, której najważniejszą cechą jest to, że kogoś straciła.

Osobna przyczyna lęku to niebezpieczne i zakazane substancje. Zagrożenie jest realne, więc uspokajanie niewiele pomoże. Doświadczenie podpowiada także, że nie ma dobrych recept. Badania wskazują, że trudno jest obecnie znaleźć szkołę lub środowisko całkowicie wolne od narkotyków lub dopalaczy. Co mają robić rodzice? Nie ma łatwych odpowiedzi.

Alkohol i papierosy to zakazany owoc, ale jedynie dla młodzieży — nie są to przecież substancje nielegalne. Jeśli rodzic pozwoli nastolatkowi na spróbowanie alkoholu lub papierosa w domu, co może się stać?

Po pierwsze, stracą smak zakazanego owocu. Lepiej, żeby dziecko spróbowało ich w domu niż w towarzystwie kolegów. Łatwiej mu będzie im odmówić, jeśli będzie przez swoje towarzystwo namawiane. Stwierdzenie „JUŻ PRÓBOWAŁEM” da poczucie dorosłości, a często także wyższości.

Po drugie, istnieje duża szansa, że ani alkohol, ani tym bardziej papierosy nie będą młodemu człowiekowi smakowały



---

**(...) samotny rodzic ma często skłonność do wynagradzania osieroconemu dziecku jego straty. Można mu ofiarować podwójną miłość, podwójną troskę, ale i tak nie ma możliwości wynagrodzenia straty.**

i przynajmniej na jakiś czas go zniechęcą do dalszych prób. W domu można sobie pozwolić na szczerą opinię, nie udawamy nikomu, że jesteśmy dorośli. Nastolatek nie musi udawać, że mu smakuje wódka ani że się nie dusi po wciągnięciu do płuc dymu z papierosa.

Modelowanie jest tu jednak bardzo ważne — paląca matka nie będzie najprawdopodobniej w stanie przekonać dziecka, że tytoń to trucizna. Może jednak powiedzieć, że trudno się od tego nałogu uwolnić. Podobnie jest z alkoholem. Trzeba pokazać negatywne skutki nałogów — wszechogarniający smród wódki lub gryzący odór papierosów w ubraniach, książkach, ścianach pokoju i poranny kaszel palacza.

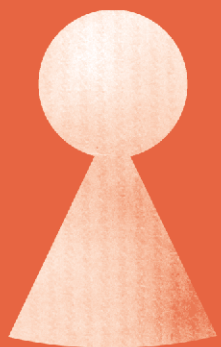
Narkotyki i dopalacze — tu najważniejsze są edukacja, rozmowy, wspólne poszukiwanie informacji — nie z pozycji autorytetu, ale w tym wieku, na tym poziomie rozwoju, już z pozycji konsultanta.

A jeśli spróbuje? To nie koniec świata, pomóżmy i nie potępijmy. Przypomnijmy sobie własną młodość i próby wejścia w dorosłość. Czego próbowaliśmy? To nie były czasy dostępności narkotyków, a o dopalaczach nikt jeszcze nie słyszał. Spróbujmy się postawić w sytuacji naszego dziecka — wesprzyjmy je, aby to już się nie powtórzyło.



**(...) paląca matka nie będzie najprawdopodobniej w stanie przekonać dziecka, że tytoń to trucizna. Może jednak powiedzieć, że trudno się od tego nałogu uwolnić. Podobnie jest z alkoholem.**

## Rodziec partner



---

Wsparcie psychiczne i pomoc to zadanie w następnym okresie życia naszego dziecka — stajemy się partnerem, mistrzem, ale pomagającym na zasadach równości.

Wsparcie psychiczne i pomoc to zadanie w następnym okresie życia naszego dziecka — stajemy się partnerem, mistrzem, ale pomagającym na zasadach równości. Możemy ciągle dziecko czegoś nauczyć, ale także możemy coraz częściej korzystać z tego, czego w życiu ono się nauczyło, a czego sami nie umiemy.

To okres, w którym możemy już nie tylko dzielić się obowiązkami, ale też część z nich przekazać dorastającemu potomkowi. Pozwalać mu dokonywać wyborów życiowych, które zaważą na jego przyszłości — dotyczących studiów lub miłości.

To już będzie jego życie, a my z uczestnika coraz bardziej zmieniamy się w życzliwego, gotowego do pomocy obserwatora. Takiego jednak, który nie będzie się narzucał ani z radami, ani z pomocą.

## Zagrożenia samotnego rodzicielstwa po stracie



Rodzic nie jest nadczłowiekiem i ma prawo do słabości, ma prawo do rozpacz i momentów załamania.

Po stracie sami potrzebujemy pomocy i opieki. Możemy nieświadomie doprowadzić do odwrócenia ról w rodzinie — to dziecko zaczyna się opiekować matką, a nie matka dzieckiem. Często przyczynia się do tego także postawa rodziny. Stwierdzenia typu: „JESTEŚ TERAZ MĘŻCZYZNĄ W TEJ RODZINIE” lub „MUSISZ TERAZ SIĘ OPIEKOWAĆ MATKĄ” nakładają na barki dziecka ciężar, którego nosić nie powinno. Częściej zdarza się to w przypadku owdowiałych matek niż ojców. Nastawione na odczytywanie uczuć matki, żeby jej nie smucić, nie urazić, skupione na pomaganiu, bo matce jest przecież ciężko, dziecko przestaje być dzieckiem i staje się rodzicem. Zabiera mu się dzieciństwo, ale także oparcie. Jednego rodzica tragicznie stracił, a drugi przestał wypełniać funkcję rodzicielską.

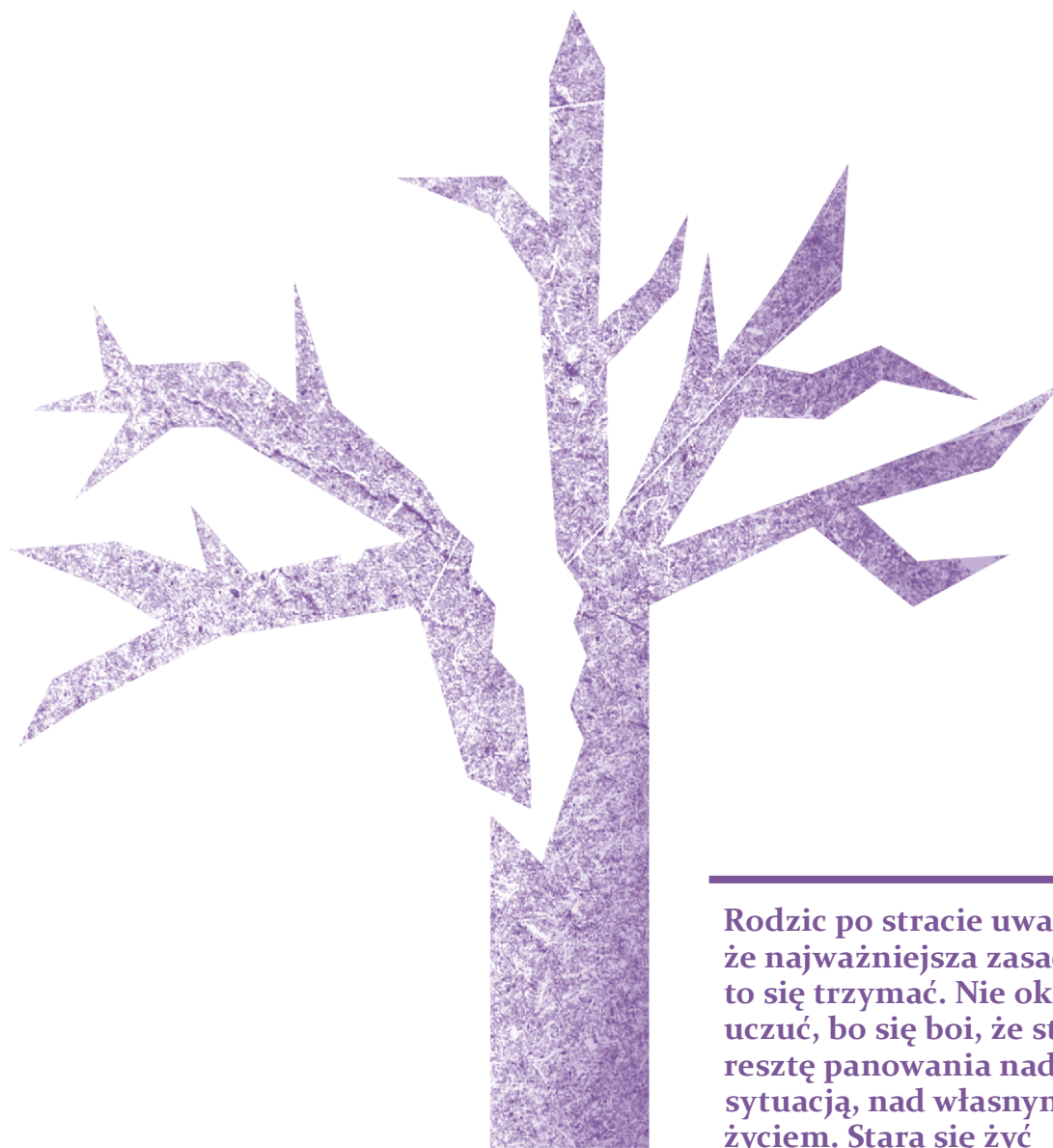
Nie oznacza to oczywiście, że każda chwila słabości, płacz lub smutek prowadzą do zaburzenia ról w rodzinie. Rodzic nie jest nadczłowiekiem i ma prawo do słabości, ma prawo do rozpacz i momentów załamania. Jednak niestety jedynie do chwil i momentów, bo obowiązkiem rodzica jest opieka nad dzieckiem.

Dziecko może pomóc w trudnej chwili, wykonać więcej niż normalne obowiązki, ale nie można mu pozwolić na przejęcie ciężaru ponad siły, opieki nad zrozpaczonym rodzicem. Nie można go zamykać w domu przed światem — „NIE MOGĘ WYJŚĆ, MAMA MNIE POTRZEBUJE”.

Jednak jest też inne, przeciwstawne zagrożenie — nadopiekuńczość. Staramy się zastąpić utraconego rodzica, chronić i wyręczać dziecko w każdej sytuacji. Bronimy przed odpowiedzialnością za błędy. Tłumaczymy potknięcia i niewłaściwe zachowania: „TO WSZYSTKO DLATEGO, ŻE STRACIŁ OJCA/MATKĘ”. To straszne, ale wszystkiego nie usprawiedliwia. Raczej podziwiamy, że jest w stanie wielu rzeczy dokonać, mimo że jest mu trudno. Nie można wszystkiego za dziecko robić, bo niczego się nie nauczy. Umiejętności życiowych nabywamy w praktyce. Jeśli ktoś nas wyręcza, to nie zawsze jest to przysługa. Dziecko musi także się nauczyć panować nad własnymi emocjami, wiedzieć,

jak przeproszać, kiedy zrobi coś niewłaściwego, jak naprawiać popełnione błędy.

Jest także trzecie zagrożenie, o którym nie zawsze się pamięta. Rodzic po stracie uważa, że najważniejsza zasada to się trzymać. Nie okazuje uczuć, bo się boi, że straci resztę panowania nad sytuacją, nad własnym życiem. Stara się żyć tak, jakby nic się nie zmieniło. Tym samym nie pozwala także dziecku na rozpacz, na przystosowanie się do dramatycznie zmienionej sytuacji. To czasem nie tylko brak przyzwolenia na płacz zarówno sobie, jak i dziecku. To także na przykład pozostawienie wszystkich rzeczy utraconego współmałżonka, tak jakby miał za chwilę wrócić. Szczególnie w sytuacji gdy dziecko jest jeszcze małe, jest to dla niego bardzo trudne. Nie może do końca zrozumieć, czy ojciec wróci, czy nie, gdzie tak naprawdę jest, czy ma na niego czekać. Taka sytuacja ogromnie zwiększa lęk dziecka, bo nie jest w stanie zrozumieć, co się dzieje. Starszemu dziecku można wytłumaczyć swoje zachowanie, ale i tak jest to dla niego sytuacja trudna.



---

**Rodzic po stracie uważa, że najważniejsza zasada to się trzymać. Nie okazuje uczuć, bo się boi, że straci resztę panowania nad sytuacją, nad własnym życiem. Stara się żyć tak, jakby nic się nie zmieniło. Tym samym nie pozwala także dziecku na rozpacz (...).**

## Zasady pierwszej pomocy rodzicielskiej



(...) można sformułować kilka zasad, które w różnych sytuacjach życiowych mogą nam podpowiedzieć najlepsze rozwiązanie.

Co prawda nie ma przepisów na wychowanie, ale można sformułować kilka zasad, które w różnych sytuacjach życiowych mogą nam podpowiedzieć najlepsze rozwiązanie.

### **Pozwólmy na popełnianie błędów**

Każdy z nas dokonał w życiu wielu nietrafnych wyborów. Czasem dopiero po latach wiemy, że nie były właściwe. Im młodsze jest dziecko, tym większe prawdopodobieństwo, że nie będzie umiało właściwie wybrać. Pozwólmy mu się mylić — nie tylko w wyborze, co zjeść, lecz także w wyborze przyjaciół lub zajęć pozalekcyjnych. Nie nauczy się ostrożnie wybierać, jeśli nie przeżyje porażki.

### **Pomagajmy dziecku uczyć się na jego własnych błędach**

Pomóżmy dziecku, kiedy się okaże, że ten wybór to porażka. Nie mówmy: „A NIE MÓWIŁAM?”, „TRZEBA BYŁO UWAŻAĆ” ani niczego w tym rodzaju. Następnym razem nam nie opowie o swoich błędach. Pocieszymy, czasem lepiej bez słów, a następnym razem dziecko znów do nas przyjdzie. Słowne pouczanie nic nie daje, tylko bardziej pogłębia.

### **Pozwólmy na samodzielność**

Dziecko od urodzenia dąży do samodzielności. Pozwólmy mu na samodzielne kroki na odpowiednim dla niego poziomie. Nie wyręczajmy go, ale chwalcmy, jeżeli tylko mamy powód. Jeśli się potknie i upadnie, przy następnych krokach będzie bardziej uważało. Wierzmy w jego sukcesy — i te małe, codzienne, i w osiągnięcia w przyszłości.

### **Podkreślajmy zalety dziecka**

Skupmy się na mocnych stronach dziecka i często za nie chwalcmy. To na swoich zasobach i umiejętnościach buduje ono poczucie własnej wartości i wiarę w siebie. Każdy ma wady, rodzice też. Szkoda czasu na ich rozważanie. Mówmy raczej, jeśli już jest taka konieczność, o złych, nieodpowiednich zachowaniach, a nie o złych cechach charakteru. Zachowanie zawsze

można zmienić. Jeśli mówią nam, że mamy wady, to uważamy, że to trudne, a być może niemożliwe do zmiany.

### **Pokażmy dobre strony życia**

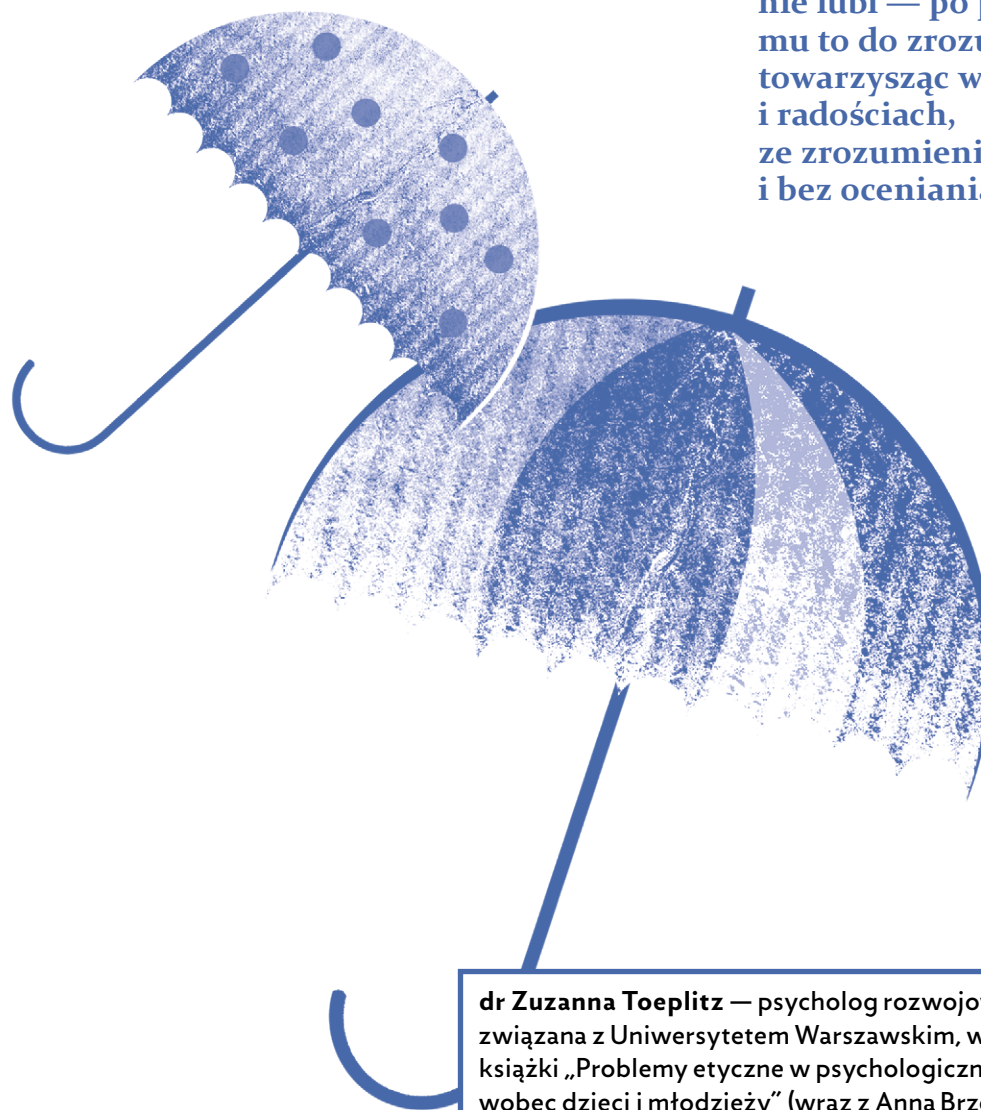
Szczęścia trzeba szukać w sobie. Jeśli będziemy czekać, że ktoś nam je przyniesie, możemy się nie doczekać. Szczególnie w obliczu tragedii, straty ważne jest, aby dziecku pokazać, że nawet my widzimy szanse na słoneczne chwile w życiu. Nie wszystko jest czarne i świat, szczególnie dla naszego dziecka, które ma całe życie przed sobą, się nie skończył. Szukajcie z dzieckiem drobnych przyjemności, one też są ważne.

### **Bądźmy otwarci na własne dziecko**

Najważniejsze, co możemy podarować dziecku, to nasza uwaga i czas. Jest to szczególnie ważne, kiedy wydarza się tragedia, a dzieci czują się pozostawione na marginesie, nie rozumieją, co się stało. Czasem uważają, że to w jakimś stopniu ich wina. Szczególnie kiedy owdowiały rodzic, chcąc uchronić dziecko przed smutkiem, nie dzieli się z nim swoimi uczuciami. Słuchajmy tego, co dziecko ma do powiedzenia. Pytajmy o jego marzenia, potrzeby i oczekiwania. Nie zakładajmy, że wiemy, czego dziecko chce i co jest dla niego najlepsze.

Bądźmy także wyrozumiali dla siebie. Popęlniamy błędy, bo każdy popełnia błędy. Jest to szczególnie zrozumiałe, kiedy sami słabo sobie radzimy z rzeczywistością. Nie warto rozpałmiętywać błędów, szczególnie kiedy możemy je naprawić. Przytulmy dziecko, powiedzmy mu, że je kochamy albo jeśli tego nie lubi — po prostu dajmy mu to do zrozumienia, towarzysząc w smutkach i radościach, ze zrozumieniem i bez oceniania.

**Przytulmy dziecko,  
powiedzmy mu, że je  
kochamy albo jeśli tego  
nie lubi — po prostu dajmy  
mu to do zrozumienia,  
towarzysząc w smutkach  
i radościach,  
ze zrozumieniem  
i bez oceniania.**



**dr Zuzanna Toeplitz** — psycholog rozwojowy, od zawsze związana z Uniwersytetem Warszawskim, współredaktorka książki „Problemy etyczne w psychologicznej interwencji wobec dzieci i młodzieży” (wraz z Anną Brzezińską), członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.



Fundacja  
Dorastaj z Nami

Fundacja Dorastaj z Nami już od 2010 r. pomaga dzieciom poległych i poszkodowanych żołnierzy, strażaków, policjantów i ratowników górskich wyjść z cienia rodzinnej tragedii.

Celem Fundacji jest pomoc dzieciom w dorastaniu poprzez wspieranie ich procesu edukacyjnego i rozwoju. Wsparcie Fundacji dla podopiecznych jest długofalowe, dziecko trafiające do Fundacji może liczyć na pomoc, dopóki się uczy, nawet do 25. roku życia.

Fundacja Dorastaj z Nami została powołana po to, by dzieci Bohaterów mogły zdobyć wykształcenie i bezpiecznie podążać drogą ku dorosłości. Współfinansujemy koszty edukacji oraz zapewniamy naszym podopiecznym pomoc psychologiczną, nie tylko po śmierci rodzica, lecz także przez cały okres dorastania, dojrzewania i kształtowania osobowości. Jesteśmy po to, by spełnić ostatnią wolę każdego Bohatera, który zginął na służbie: „Gdyby coś się stało, pamiętaj o moich dzieciach”.

Pamiętamy i otaczamy ich dzieci kompleksową opieką i wsparciem. Jeśli znasz dziecko, które potrzebuje naszej pomocy, skontaktuj się z nami.

adres: ul. Ogrodowa 7, 00-893 Warszawa  
telefon: (+48) 22 652 20 22  
e-mail: [biuro@dorastajz nami.org](mailto:biuro@dorastajz nami.org)  
www: [dorastajz nami.org](http://dorastajz nami.org)  
[facebook.com/FundacjaDorastajzNami](https://facebook.com/FundacjaDorastajzNami)



Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa jest jednostką organizacyjną Ministerstwa Obrony Narodowej, w której weterani działań poza granicami państwa oraz rodziny żołnierzy i pracowników wojska poległych podczas tych działań uzyskują pomoc oraz korzystają z konsultacji prawnych i psychologicznych w zakresie możliwości rozwiązania nurtujących ich problemów.

Współpracujemy z instytucjami resortowymi i pozaresortowymi oraz organizacjami pozarządowymi. Działamy na rzecz integracji środowiska weteranów wokół wspólnie realizowanych przedsięwzięć i podejmowanych inicjatyw.

Istotną płaszczyzną naszych działań jest pielęgnowanie pamięci o udziale żołnierzy Wojska Polskiego w misjach poza granicami państwa oraz realizacja zadań o charakterze edukacyjno-promocyjnym.

Proponujemy:

- spotkania z weteranami;
- prezentacje multimedialne o udziale żołnierzy Wojska Polskiego w misjach poza granicami państwa;
- zwiedzanie sali tradycji weterana;
- korzystanie z biblioteki.

adres: ul. Puławska 6a, 00-909 Warszawa  
telefon/faks: (+48) 261 842 075  
e-mail: [centrumweterana@wp.mil.pl](mailto:centrumweterana@wp.mil.pl)  
www: [centrum-weterana.mon.gov.pl](http://centrum-weterana.mon.gov.pl)  
[facebook.com/CentrumWeterana](https://facebook.com/CentrumWeterana)

Publikacja nieprzeznaczona do sprzedaży.

© Fundacja Dorastaj z Nami

© Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa  
Warszawa 2016

REDAKCJA: Jacek Lubaszka, Marta Łącka

KOREKTA: Iwona Maciszewska

OPRACOWANIE GRAFICZNE, ILUSTRACJE I SKŁAD: to/studio

ZŁOŻONO PISMEM: Constancia, Zigfrid

FUNDACJA DORASTAJ Z NAMI: ul. Ogrodowa 7, 00-893 Warszawa,  
[www.dorastajznami.org](http://www.dorastajznami.org)

CENTRUM WETERANA DZIAŁAŃ POZA GRANICAMI PAŃSTWA: ul. Puławska 6a,  
00-909 Warszawa, [www.centrum-weterana.mon.gov.pl](http://www.centrum-weterana.mon.gov.pl)

DRUK I OPRAWA: Wojskowe Centrum Edukacji Obywatelskiej  
im. płk. dypl. Mariana Porwita, ul. Banacha 2, 00-909 Warszawa,  
[www.wceo.com.pl](http://www.wceo.com.pl)

ISBN 978-83-944023-4-1



Fundacja  
Dorastaj z Nami

