

## „Ja też jestem ważna/ważny” - seminarium o rodzicach dla rodziców

### Seminarium online 07.10.2023

Wychowanie dziecka samo w sobie jest procesem pełnym wyzwań, zmian i dostosowywania się do nich. Okres bycia rodzicem nastolatka, biorąc pod uwagę intensywność i szybkość zmian, jest pod tym względem szczególnie wymagający dla opiekunów. Tym, co może pomagać w tym czasie jest świadomość celu i zadań rozwojowych stojących w tym czasie przed dziećmi i ich rodzicami.

Poniżej prezentujemy podsumowanie zadań rozwojowych, z jakimi mierzą się dzieci w okresie dojrzewania oraz rodzice będący na etapie “średniej dorosłości”.

#### Zadania rozwojowe nastolatków oraz osób w okresie średniej dorosłości:

Przyjrzyj się różnym zadaniom rozwojowym jakie mają przed sobą osoby w wieku dojrzewania i osoby w wieku środkowej dorosłości i ich kategoriom. Jakie typowe trudności lub problemy w każdej rodzinie może powodować sam fakt, że osoby o tak różnych zadaniach rozwojowych mieszkają pod jednym dachem?

	Nastolatkowie	Średni dorośli
Główny konflikt	Tożsamość  vs  Pomieszanie tożsamości	Generatywność  vs  Stagnacja
Fizyczne	Zaakceptowanie własnej fizyczności  Nauka efektywnego korzystania z własnego ciała	Przystosowanie się i akceptacja zmian w funkcjonowaniu i wyglądzie ciała  Opanowanie nowych sposobów dbania o swój stan zdrowia, kondycję fizyczną i komfort

Psychologiczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zwiększenie niezależności emocjonalnej od rodziny pochodzenia, na rzecz poszukiwania przynależności w innych grupach</li> <li>Opanowanie społecznej roli związanej z płcią</li> <li>Poszukiwanie spójnego poczucia tożsamości</li> <li>Kształtowanie spójnego systemu własnych wartości</li> <li>Kształtowanie własnego światopoglądu i porównywanie go z wymaganiami kulturowymi</li> </ul>	<p>Wspieranie dzieci w ich wchodzeniu w dorosłość, akceptacja ich usamodzielniania się</p> <p>Przystosowanie się do starości własnych rodziców i związanych z tym egzystencjalnych myśli o śmiertelności</p> <p>Dokonanie średniego balansu życiowego i decyzje o ewentualnych zmianach</p>
Relacyjne	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nawiązanie nowych, bardziej dojrzałych relacji z rówieśnikami</li> <li>Poszukiwanie tożsamości w oparciu o przynależność do grup rówieśniczych</li> </ul>	<p>Ponowne przewartościowanie relacji z partnerem/partnerką, w obliczu usamodzielniania się dorastających dzieci</p> <p>Rozwijanie relacji ze znajomymi i przyjaciółmi w podobnym wieku, poszukiwanie lub utrwalanie poczucia przynależności</p>
Ekonomiczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poszukiwanie przyszłej drogi zawodowej i przygotowanie się do niej</li> </ul>	<p>Stabilizacja pozycji zawodowej, utrzymanie ekonomicznego standardu życia</p> <p>Zapewnienie pomocy i/lub pomocy starzejącym się rodzicom</p>
Rekreacyjne	<ul style="list-style-type: none"> <li>Odkrywanie własnych zainteresowań i wykorzystywanie nowych możliwości intelektualnych</li> </ul>	<p>Wypełnienie czasu wolnego aktywnościami adekwatnymi do możliwości i zainteresowań</p>

Społeczne	Nabywanie kompetencji niezbędnych odpowiedzialnego do wypełniania roli obywatelskiej	Odpowiedzialne wypełnianie roli obywatelskiej
-----------	--	---

W obliczu tak różnych okresów w życiu wydaje się zabawne to, że w pewnym sensie, zadania nastolatków oraz osób w środkowym okresie dorosłości wydają się do siebie podobne. Wiele z trudności, które rodzice opisują w swoim codziennym życiu z nastoletnim dzieckiem powtarza się w każdych czasach i każdym pokoleniu, właśnie ze względu na to, że choć technologia czy kultura się zmieniły, zadania rozwojowe w różnych okresach życia pozostały te same, a sam fakt różnych potrzeb może doprowadzić do konfliktów.

Świadomość zadań rozwojowych i zrozumienie procesów, jakie zachodzą w rodzinie, może pomóc rodzicom z większym dystansem patrzeć na sytuację rodzinną oraz zrezygnować ze stawianie sobie nierealnych oczekiwań. To zaś może być jednym z czynników chroniących przed wypaleniem rodzicielskim.

Badanie z 2020 r., dotyczące właśnie tematu obszaru wypalenia rodzicielskiego, pokazało że średni poziom wypalenia u polskich rodziców jest najwyższy spośród 42 krajów biorących udział w projekcie. Dlatego tak ważne wydaje nam się wspieranie rodziców w tym, by dbali o siebie, swój komfort i swoje granice.

### **Wypalenie rodzicielskie charakteryzuje się:**

- wyczerpaniem pełnieniem roli rodzica;
- emocjonalnym dystansowaniem się od dziecka/dzieci;
- utratą przyjemności z bycia rodzicem;
- kontrastem rzeczywistości, codzienności z wcześniejszymi wyobrażeniami i planami (może to być odczuwane nawet jako kompromitacja).

### **Czynnikami ryzyka wypalenia rodzicielskiego są:**

- samotność;
- wielodzietność rodziny;
- opieka nad dzieckiem z niepełnosprawnością;
- neurotyczność
- pesymizm i katastroficzny sposób myślenia
- niewielka odporność na stres
- perfekcjonizm.

Biorąc pod uwagę te wszystkie informacje, serdecznie zachęcamy rodziców do zadbania o czynniki, które mogą ich ochronić przed znalezieniem się w punkcie głębokiego wypalenia jako opiekun dziecka. Przede wszystkim zwracamy uwagę na to, że do wychowania dziecka “potrzeba całej wioski”. Rodzice mają prawo szukać dla siebie pomocy i wsparcia, delegować część zadań, mieć wspierających znajomych i przyjaciół itp.

Kolejnym istotnym aspektem jest dbanie o odporność psychiczną i strategie radzenia sobie ze stresem. Możemy tu mówić o szeroko pojętym odpoczynku, czasie na regenerację, dbaniu o swoje najważniejsze potrzeby. Ważnym elementem jest też uważność na swoje myśli, wyłapywanie momentów, gdy pojawiają się katastroficzne i pesymistyczne myśli na temat przyszłości rodziców, jak i dzieci. Przeciwwagą może być koncentracja na “tu i teraz”, aktualnych stanach i potrzebach.

Ważnym elementem dbania o swój rodzicielski komfort jest rezygnacja z perfekcjonizmu, stawiania sobie bardzo wysokich oczekiwań. Rodzice nie muszą być bezbłędni, zawsze spokojni itp. Tym, czego dzieci potrzebują i co warto aby otrzymały, są WYSTARCZAJĄCO dobrzy rodzice.

Termin “wystarczająco dobrej opieki macierzyńskiej” zaproponował Donald Woods Winnicott (1896–1971), brytyjski psychoanalityk i pediatra.

Wystarczająco dobra opieka rodzicielska oznacza poszukiwanie balansu pomiędzy:

- reagowaniem na aktualne potrzeby i zachowania dziecka (zamiast niedostrojenia, niereagowania na nie np. w imię konsekwencji lub nacisku na samodzielność)

a

- stwarzaniem przestrzeni dla wciąż powiększającej się autonomii dziecka (zamiast narzucania się).

Inspiracje dla rodziców:

- Analiza wyników badań o wypaleniu rodzicielskim przygotowana przez OkoPress: <https://oko.press/wypalenie-rodzicielskie-w-polsce-jest-najwieksze-na-swiecie-cierpimy-jak-nikt-inny>
- Daniel J. Siegel “Burza w mózgu nastolatka. Potencjał okresu dorastania”, wydawnictwo MiND
- Jesper Juul “Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie?”, wydawnictwo MiND
- Alison Gopnik “The Gardener and the Carpenter” wydawnictwo Vintage Publishing

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB  
<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>
- d. Zapisy do newslettera  
<https://tiny.pl/cdc48>
- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie  
Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)