

Agnieszka Wentrych

# Czy jesteśmy dobrymi rodzicami?

## Poczucie winy u rodziców

Poczucie winy to trudne, przykre uczucie. Jednak dla rodzica może być sygnałem: „Jestem dobrym rodzicem dla swojego dziecka, ale mogę być jeszcze lepszym!”. Czy poczucie winy jest zawsze uzasadnione? Czy rzeczywiście pomaga być lepszym rodzicem? A może raczej staje się hamulcem, czymś, co powstrzymuje rodzica przed zmianą i rozwojem? Może powoduje, że rodzic zamiast zainwestować swoją energię w codzienne sprawy, traci ją na „rozpamiętywanie swoich win”? Wówczas skupia się na sobie w sposób, który nie pomaga, nie przynosi żadnych korzyści ani rodzicowi, ani dziecku, nie prowadzi do zwiększania rodzicielskich kompetencji.

Dla większości dorosłych poczucie winy jako takie nie jest uczuciem obcym (niezależnie od tego, czy są rodzicami lub wychowawcami, czy nie). Jako rodzic mogę się czuć winna wobec dziecka, kiedy straciłam cierpliwość, kiedy podniosłam głos, kiedy krzyczałam, kiedy powiedziałam dziecku coś przykrego, kiedy je mocniej przytrzymałam, kiedy poczułam się tak, jakby dziecko było dla mnie „przeszkodą”, kiedy pomyślałam „po co mi to było?”, kiedy przedłożyłam własny komfort nad potrzebę dziecka, kiedy porównywałam moje dziecko z innymi dziećmi. Mogę czuć się winna, jeśli uważam, że w kwestii rozwoju i wychowywania dzieci za mało wiem, za mało rozumiem, za mało potrafię, że inni radzą sobie zdecydowanie lepiej.

I tak można by wyliczać w nieskończoność. Jeśliby poprzestać tylko na tym, że poczucie winy to trudne uczucie, będzie ono działać demobilizująco. Poczucie winy może też pełnić użyteczną funkcję, być motywatorem do rozwoju i zmiany. Należy przede wszystkim umieć oddzielić uczucia i związane z nimi automatyczne myśli od zachowań. Pamiętajmy, że uczucia same w sobie nie podlegają wartościowaniu – ocenie może podlegać dopiero konkretne działanie, zachowanie. To znaczy, że nie należy „uciekać” przed trudnymi uczuciami, bronić się przed dopuszczeniem ich do siebie – trzeba uczyć się świadomości swoich uczuć, analizować je, docierając do tego, skąd się wzięły i o czym informują. Na przykład stan: „czuję złość” oraz myśl: „po co mi to było?” mogą sygnalizować, że jestem zmęczona, potrzebuję odpoczynku, przerwy, pomocy. Natomiast nie muszą oznaczać, że jestem złą matką, która nie kocha swojego dziecka.



**Czym jest poczucie winy?  
Może ma różne oblicza?  
Skąd się bierze?  
I z czym się wiąże?**

Poczucie winy. Zanim stwierdzę, że przykre uczucie, które mnie trapi jako rodzica, to poczucie winy, przyglądnę się mu uważnie. Być może to jest raczej lęk, czy jako rodzic potrafię sprostać oczekiwaniom (czym? – moich rodziców, teściów, drugiego rodzica). Może to złość na siebie, że nie wszystko zrobiłam tak jak planowałam. Albo złość na członków rodziny, którzy „zawsze wiedzą lepiej” i nawet nieproszeni „spieszą” z dobrymi radami. A może jest to po prostu zmęczenie fizyczne i emocjonalne, o które nie trudno, kiedy się usiłuje zawsze i wszystko przewidzieć, rozumieć, zrobić na czas, a i tak ostatecznie odnosi się wrażenie, że dziecko „rządzi się swoimi prawami” i nie sposób przewidzieć, co zdarzy się jutro, ba nawet za godzinę?! Jeśli właściwie rozpoznam uczucie, będę mogła adekwatnie zareagować.

Zatem, jeśli rozpoznałabym w sobie lęk o zdrowie mojego dziecka – pozwolę go sobie doświadczyć, uświadomię go sobie, a następnie postaram się zdobyć więcej wiedzy lub skonsultuję się z lekarzem, specjalistą, zaufanym doświadczonym rodzicem. Kiedy obawiam się niesprostania czyimś oczekiwaniom, spróbuję się zastanowić: skąd wiem, jakie oczekiwania (i czy w ogóle) mają wobec mnie inne osoby? Czyje oczekiwania mam spełnić – czy w ogóle jakiegokolwiek muszę spełniać? A może chodzi o to, żeby spełniać

oczekiwania, jakie mam względem siebie? Jeśli tak, to jakie one są? Czy wszystkie są naprawdę konieczne do tego, by moje dziecko rozwijało się w kochającej atmosferze, by jego najważniejsze potrzeby były spełnione? Na przykład czy mam poczucie winy w związku z tym, że moje dziecko nie ma jakiejś „polecanej przez profesjonalistów” zabawki stymulującej rozwój albo kocyka wykonanego w 100% z najwyższej jakości naturalnych włókien? A czego niemowlę może bardziej potrzebować? Rodzicielskiego dotyku, bliskości, uwagi, głosu czy samotnie spędzonej godziny w wielofunkcyjnej kołysce, podczas gdy rodzic przeszukuje sieć internetową w celu nabycia kolejnych „niezbędnych” dziecku gadżetów?

Kiedy natomiast czuję złość do kogoś, kto narzuca się ze swoimi radami i nie szczędzi mi krytyki, postawię granicę. Mogę mu oznajmić, że rozumiem i doceniam jego troskę, że w tym momencie „panuję nad sytuacją”, wiem, co robię, że zwrócę się z prośbą o pomoc czy poradę, jeśli będę tego potrzebować. Mogę też wyjaśnić, jak się czuję, gdy otrzymuję taką „uprzedzającą pomoc” lub gdy słyszę nieuzasadnioną w moim przekonaniu krytykę na swój temat. Postaram się, aby usłyszeli, że będę wdzięczna i zadowolona, gdy bliscy okażą wiarę w moje kompetencje, docenią moje starania, pozostawią mi należną rodzicowi swobodę dla zajęcia się moim dzieckiem w sposób „wystarczająco dobry”.

A kiedy czuję się zmęczona – może to czas, bym zrewidowała i skróciła listę zadań, przekazała jakąś część obowiązków drugiemu rodzicowi, poprosiła kogoś o pomoc w opiece nad dzieckiem?

## **Czujesz się winny, gdy mówisz dziecku „nie”? Przyglądnij się temu!**

Podstawowe potrzeby dziecka muszą być zaspokajane regularnie i niezwłocznie. Jednak nie wszystkie potrzeby, jakie zgłasza dziecko – przede wszystkim dziecko już starsze, począwszy od wieku przedszkolnego – należą do podstawowych. Dobry rodzic stara się rozróżnić jedno od drugich.



**NIE** – moje dziecko najprawdopodobniej nie potrzebuje koniecznie „dziesiątego” zestawu klocków, kolejnej godziny oglądania bajek lub grania w grę komputerową, każdorazowego kupienia w sklepie nowej zabawki lub słodczy, wszystkich zabawek dostępnych w danym momencie do swojego wyłącznego użytku, całej sofy dla siebie (i tym podobnych).



**TAK** – moje dziecko potrzebuje, abym zauważyła, usłyszała, przyjęła do wiadomości jego uczucia i potrzebę, nawet jeżeli nie mogę lub nie zgodzę się jej spełnić.



**TAK** – moje dziecko potrzebuje mojej uwagi, kontaktu wzrokowego, przytulenia, wysłuchania, zrozumienia, rozmowy, wyjaśnienia.



**TAK** – moje dziecko potrzebuje mojej pochwały, uśmiechu, aprobaty.



**TAK** – moje dziecko potrzebuje także granic, zakazów i nakazów, wskazówek i podpowiedzi, jak postąpić w konkretnej sytuacji. Pokazuję więc dziecku, jak się powinno zachować, ale nie narzucam mu, jak powinno się czuć. Uczucia dziecka staram się zrozumieć, przyjąć, czasem odzwierciedlić. Ponieważ moje dziecko potrzebuje tego, aby nauczyć się rozpoznawania, rozumienia i klasyfikowania swoich potrzeb, potrzebuje zrozumienia tego, że inni ludzie też mają swoje własne myśli, uczucia i potrzeby, potrzebuje kształtowania w sobie postawy cierpliwości, wytrwałości, umiejętności odraczania pewnych potrzeb, oczekiwania na nagrodę, szeroko pojętego „dzielenia się”.

## **Jak sobie radzić z poczuciem winy?**

Zacznę od zastanowienia się, jaki jest mój obraz dobrego rodzica, czyli na czym według mnie polega bycie dobrym rodzicem. Czy rozumiem przez to pewne cechy, np. cierpliwość, wyrozumiałość, opanowanie, odwagę, uważność, troskliwość, a może raczej określone zachowania, np. mieć czas dla dziecka, dużo dziecku czytać, bawić się z nim, organizować mu zajęcia dodatkowe, karmić je według specjalistycznego podręcznika, gotować mu zawsze dwudaniowy obiad, uczyć się z nim, chronić je przed nieodpowiednim towarzystwem.

A teraz pomyślę: skąd się wzięło u mnie takie, a nie inne pojmowanie rodzicielstwa? Na czym budowałam swoje standardy dobrego rodzicielstwa? Może w odniesieniu do własnych doświadczeń pragnę być rodzicem podobnym do moich rodziców, a może wprost przeciwnie – chcę być rodzicem innym niż oni, lepszym? Może bazuję na współczesnych poradnikach? Czy znajdujące się w nich porady są formułowane przez osoby, które darzę zaufaniem, mające autorytet w danej dziedzinie? Może ufam twórcom programów telewizyjnych lub radiowych, autorom blogów internetowych lub uczestnikom internetowych forów?

Przyszedł moment na krytyczną ocenę – czy ten obraz dobrego rodzica, który sobie stworzyłam, jest godny zaufania, logiczny, funkcjonalny? To znaczy, czy spodziewam się, że przyniesie korzyść dziecku? Jeśli dążąc do ideału rodzica, nieustannie zadręczam samą siebie, nieprawdopodobieństwem wydaje się, abym mogła w sposób właściwy zaopiekować się dzieckiem! Jeśli zatem mój obraz dobrego rodzicielstwa wymaga zrewidowania, podejmę to zadanie.

Przyglądnę się temu, jakie chcę mieć „oczekiwania” względem siebie jako rodzica. Czy pragnę być „perfekcyjnym” rodzicem, czy „WYSTARCZAJĄCO” rodzicem? Jeśli mam ambicję, by być perfekcyjnym rodzicem – to w jakim celu i dla kogo (tj. czy dla dziecka, czy dla samego siebie, a może dla dziadków malucha lub dla drugiego rodzica?), czy jest to konieczne, a przede wszystkim, czy jest osiągalne? Jeśli za cel obiorę sobie bycie „wystarczająco dobrym” rodzicem, to o co wówczas będę się starać? Czy potrafię rozpoznać podstawowe i priorytetowe potrzeby mojego dziecka? Psychologiczne ujęcie hierarchii potrzeb wyróżnia potrzeby psychiczne i fizyczne, wśród których kluczowe są poczucie bezpieczeństwa, doświadczenie miłości (przynależności), uwagi, bliskości fizycznej, dotyku, zaspokojenie potrzeb fizjologicznych głodu, pragnienia, odpoczynku, aktywności, właściwej higieny fizycznej. Bez wątplenia większość rodziców jest dla swoich dzieci najlepszymi rodzicami, jakimi mogą być. Co nie znaczy, że są rodzicami nieomylnymi, bezbłędnymi, wszystkowiedzącymi, onnipotentnymi. Zacznę więc od tego, że będę kochać moje dziecko, troszczyć się o nie, starać się je rozumieć, będę mieć dla niego czas, będę traktować poważnie jego uczucia i potrzeby. Skoro zostałam rodzicem (wychowawcą), jestem odpowiedzialna za moje dziecko, a bycie dla niego rodzicem przyjmuję za swoją rolę, zadanie, funkcję, stanowisko. Tylko tyle? Nie, aż tyle! To wystarczy na dobry początek.



## Czy jesteśmy dobrymi rodzicami?

Jeśli rodzice zadają sobie to pytanie, to już jest sygnał, że są, a przynajmniej mają predyspozycje do bycia dobrymi rodzicami. Dobry rodzic, a precyzyjniej ujmując „wystarczająco dobry” rodzic, jest zdolny do autorefleksji, zmotywowany, by się rozwijać, zmieniać i dojrzewać wraz ze zdobywaniem rodzicielskiego doświadczenia. Dobry rodzic to taki, który potrafi uczyć się na „błędach”, wyciągać wnioski z niepowodzeń. A jeśli pojawi się u niego poczucie winy – nawet uzasadnione, nie poprzestaje na samokrytyce blokującej działanie, ale w sposób dojrzały bierze odpowiedzialność i podejmuje konsekwencje związane z zaistniałą sytuacją. ■

## Polecane do poczytania:

*Elementarz dla rodziców*, Mycielski Jacek,  
Wydawnictwo: Rosikon Press, 2017.

## Polecane do posłuchania:

*Jak być rodzicem we współczesnym świecie?*  
– Polskie Radio Dzieciom – polskieradio.pl  
[www.polskieradio.pl/18/4388/Artykul/1664492](http://www.polskieradio.pl/18/4388/Artykul/1664492),  
Jak-byc-rodzicem-we-wspolczesnym-swiecie

*Poczucie winy u matek*  
– Polskie Radio Dzieciom – polskieradio.pl  
[www.polskieradio.pl/18/4388/Artykul/1674702](http://www.polskieradio.pl/18/4388/Artykul/1674702),  
Poczucie-winy-u-matek

*Nieperfekcyjna mama*  
– Polskie Radio Dzieciom – polskieradio.pl  
[www.polskieradio.pl/18/4388/Artykul/1670799](http://www.polskieradio.pl/18/4388/Artykul/1670799),  
Nieperfekcyjna-mama



**Agnieszka Wentrych** – pracuje w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej jako psycholog diagnosta, konsultant-terapeuta, terapeuta EEG Biofeedback. Podejmuje zadania w ramach pracy z grupą, koordynowania pracy zespołowej, a także współdziałania z instytucjami oświatowymi. W obszarze jej zainteresowań zawodowych pozostaje tzw. salutogenetyczne podejście do koncepcji zdrowia, ochrona i promocja zdrowia (w tym wpływ żywienia na funkcjonowanie człowieka), zagadnienia dotyczące rozwoju i wychowania dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym oraz poradnictwo zawodowe.



# CZYTANIE GLOBALNE Z ELEMENTAMI METODY DOMANA

Zestaw edukacyjnych plansz  
wyrazowo-obrazkowych do nauki czytania



Jako uzupełnienie  
polecamy również  
książeczki z serii  
„Czytam globalnie”!

## ZAMÓW NA

[WWW.BLIZEJPRZEDSZKOLA.PL/SKLEP](http://WWW.BLIZEJPRZEDSZKOLA.PL/SKLEP)