



KOMITET OCHRONY PRAW DZIECKA

Zadbaj  
o siebie i dziecko



**Mazowsze.**  
serce Polski



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

# Wystarczająco dobry rodzic – co to właściwie oznacza?

02

Dzieci nie potrzebują rodziców idealnych, tylko zwyczajnie dobrych.

Rodziców, którzy są uważni, którzy widzą i zaspakajają potrzeby dziecka, dostrzegają jego emocje i pragnienia.

Rozumieją reakcje dziecka, traktują go z szacunkiem dostrzegając jego podmiotowość i odrębność. To co jest ważne w byciu rodzicem to więź i relacja z dzieckiem.

Jesper Juul, duńskim pedagog i terapeuta rodzinny, podkreślał, że musimy odejść od niesprawiedliwego wychowania, nierównego i opierającego się na systemie zakazów i nakazów, kar i nagród, posłuszeństwa i przemocy – czy to psychicznej, czy fizycznej.

...Bardzo interesujące, ale też trochę przerażające jest to, że większość rodziców przestaje obserwować swoje dzieci, kiedy nauczą się mówić. Przez pierwszych szesnaścieosiemnaście miesięcy za wszelką cenę staramy się ustalić, które dźwięki oznaczają, że jest głodne, zmęczone itd. Kiedy jednak zaczyna mówić, zachowujemy się, jakbyśmy już wszystko o nim wiedzieli. Uważamy, że znamy je bardzo dobrze i dalej poznawać nie musimy. Nie interesuje nas obserwowanie, jak dziecko się rozwija, jak poszukuje i bada świat. Ograniczamy się tylko do informowania go o tym, co jest dobre, a co złe...

# Stres i możliwości radzenia sobie z nim w życiu codziennym

Potocznie pod pojęciem stresu rozumiemy potencjalnie szkodliwą siłę zewnętrzną, która wywiera nacisk na człowieka – w tym ujęciu stres to **BODZIEC**. Drugie rozumienie stresu łączy się z reakcją na nieprzyjemne zdarzenie – są to wszelkie nieprzyjemne odczucia i reakcje wewnętrzne. Tutaj stres jest **REAKCJĄ**.

**Według Hansa Selyego stres przebiega w następujących fazach:**

1

## Faza alarmowa

Początkowa, alarmowa reakcja zaskoczenia i niepokoju z powodu niedoświadczenia i konfrontacji z nową sytuacją... jest to faza przetrwania, czyli reakcja alarmowa na stresor, bodziec, działa adrenalina i kortyzol. endorfiny reakcje organizmu to walcz /uciekaj lub zastygnij / przytul)

2

## Faza przystosowania (odporności)

Organizm uczy się skutecznie i bez nadmiernych zaburzeń radzić sobie ze stresorem. ... Pojawiają się takie zachowania jak odsunięcie, zlikwidowanie bodźca, przeformułowanie znaczenia bodźca. Jeśli stresor zniknie bądź poradzimy sobie z jego istnieniem, to jest to ostatnia faza reakcji stresowej. W przypadku, gdy nie przystosujemy się do sytuacji, pojawia się trzecia faza.

3

## Faza wyczerpania

kiedy stresor nie znika przez dłuższy czas i nie wychodzimy z fazy alarmowej następuje przewlekły stres i ciągłe pobudzenie organizmu może prowadzić to do osłabienia odporności i np. pojawienia się chorób i wypalenia.

# Badacze wyróżniają dwie funkcje radzenia sobie ze stresem:

- **radzenie zorientowane na problem** (instrumentalne, zadaniowe);
- **radzenie ukierunkowane na regulację emocji** (obniżanie przykrych stanów emocjonalnych) (Gerring, Zimbardo, 2017).

Dowody empiryczne oraz obserwacja w praktyce wykazały jednak, że nawet najtrudniejszym sytuacjom w życiu człowieka towarzyszą pozytywne przeżycia emocjonalne. Folkman nadała nową rangę emocjom pozytywnym i sformułowała nowe pojęcie:

- radzenie skoncentrowane na znaczeniu (Folkman, Moskowitz, 2000).

Jest to trzecia funkcja radzenia sobie (poza zadaniową i emocjonalną). Nawet w najtrudniejszych sytuacjach można odnaleźć emocje pozytywne i nadać im sens. Znaczenie może mieć poziom globalny (wartości, przekonania o sobie, o świecie) oraz sytuacyjny (ocena danej sytuacji dla uzyskania dobrostanu). Ta forma radzenia jest uruchamiana przez dystres i jednostka, przewartościowując go, dąży do uzyskania emocji pozytywnych.

## Radzenie oparte na znaczeniu przyjąć może następujące formy:

- urealnianie priorytetów i przekształcanie celów – rezygnacja z celów nierealnych i poszukanie nowych,
- znajdowanie korzyści w doświadczeniach stresowych – wzrost po traumie,
- przypominanie korzyści osiągniętych kiedyś w sytuacji stresowej,
- nadawanie zwykłym zdarzeniom pozytywnego znaczenia,
- wzmacnianie pozytywnego afektu dotyczącego świata i siebie.

Badaczki podkreślały znaczenie pozytywnych emocji dla całego procesu radzenia sobie ze stresem, gdyż działają one motywująco na dwie pozostałe funkcje (działanie zorientowane na problem i emocje). Dzięki emocjom pozytywnym jednostka ukierunkowuje się w stronę działań zaradczych i adaptacyjnych, a jej uwaga zostaje odwrócona od długotrwałego stresora. Możliwa jest wówczas ochrona zasobów, a nawet odbudowanie tych utraconych, szczególnie psychologicznych.

# Uwarunkowania stresu

Czynniki powodujące stres psychologiczny mogą mieć wiele źródeł pochodzenia, różnie też są one interpretowane według autorów i określamy je mianem stresorów (Terelak, 2017). Stresory mogą być rozumiane jako wydarzenia życiowe, zarówno o pozytywnym i negatywnym znaczeniu, które charakteryzują się zaistnieniem zmiany. Badacze do źródeł stresu zaliczają też trudności życia codziennego i drobne utrapienia. Mimo że mają one mniejsze natężenie, mogą wpływać na funkcjonowanie jednostki. Do najsilniejszych stresorów zalicza się wydarzenia ekstremalne lub traumatyczne powodujące ciężkie następstwa u człowieka (Heszen, 2013).

## Lazarus i Cohen podzielili stresory na:

- wydarzenia dotyczące duże grupy osób (katastrofy, wojna),
- poważne zdarzenia jednostkowe (ciężka choroba, rozwód, utrata pracy, śmierć bliskich),
- mniejsze trudności i uciążliwości życia codziennego.

## Lepore i Evans dodali do powyższych jeszcze dwa rodzaje stresorów:

- środowiskowe (hałas, zatłoczenie, temperatura),
- stresory roli (pełnienie ról społecznych, sprzeczność wymagań, obowiązki zawodowe, przeciążenia, brak wsparcia, niski stopień kontroli).

Istotny też jest podział przyczyn stresu ze względu na nasilenie i czas trwania: stresory ostre (np. zabieg operacyjny), sekwencje stresorów (np. sprawa rozwodowa), chroniczne, ale nie ciągłe (np. problemy seksualne), przewlekłe chroniczne (np. niepełnosprawność, bezrobocie, przeciążenia, opieka nad ciężko chorą osobą). Stresory chroniczne uważa się za szczególnie szkodliwe dla człowieka i nadwyrężające jego możliwości adaptacyjne.

# Strategie radzenia sobie ze stresem

Lazarus definiuje „strategię jako ciągle zmieniający się wysiłek poznawczy i behawioralny skierowany na specyficzne wymagania zewnętrzne lub/i wewnętrzne, które oceniane są jako obciążające lub przekraczające możliwości człowieka”.

Wyodrębnił on następujące strategie:

## ■ zadaniowe:

poszukiwanie informacji na temat sytuacji stresowej, aby podjąć działania zaradcze;

działanie bezpośrednio ukierunkowane na uporanie się z transakcją i uwarunkowane sytuacją, np. nauka przed egzaminem;

powstrzymanie się od działania, nie zawsze oznaczające bierność, jest to też zaniechanie pewnych działań eskalujących problem;

## ■ emocjonalne:

metody intrapsychiczne związane z regulowaniem emocji, zmniejszeniem napięcia i lęku, zachowaniem dystansu, zwiększeniem poczucia kontroli, również stosowanie mechanizmów obronnych (Heszen,

# Strategie radzenia sobie ze stresem

Radzenie sobie ze stresem to specyficzny rodzaj aktywności podejmowanej w sytuacji stresowej. Jest to dynamiczny proces składający się z mniejszych jednostek – strategii, które mogą być różnorodne w zależności od właściwości człowieka, sytuacji i wzajemnych interakcji. Właściwości człowieka są raczej ustabilizowane, sytuacja i relacje zmieniają się w czasie. Poza procesem i strategiami wyróżnia się ponadto style radzenia sobie ze stresem:

## Lazarus i Cohen podzielili stresory na:

- Styl radzenia sobie ze stresem (coping style) jest rozumiany jako indywidualnie zróżnicowana tendencja do określonego zachowania w sytuacji stresowej. Wynika ona z właściwości, dyspozycji podmiotu, które warunkują i wyznaczają kierunki działania.
- Pojęcie stylu radzenia sobie zostało wprowadzone dla wyjaśnienia, dlaczego ludzie różnie zachowują się w podobnych warunkach stresowych
- Styl określa indywidualne, specyficzne dyspozycje wyznaczające to zachowanie i określa występujące między ludźmi różnice w tym zakresie. Pojęcie stylu radzenia sobie ze stresem jest nadrzędne w stosunku do strategii i charakteryzuje się większym stopniem abstrakcyjności i ogólności (Heszen, 2013).

Obecnie dane empiryczne oraz doświadczenia w praktyce wskazują na zmienność i adaptacyjność procesu radzenia, a styl traktuje się jako zmienną osobowościową, mającą względną stałość u danej osoby w różnych sytuacjach życiowych.

# Czynniki osobowościowe i sytuacyjne wpływające na proces radzenia sobie ze stresem

Zgodnie z badaniami ostatnich lat rola czynników sytuacyjnych związanych ze stresem jest bardziej istotna niż rola samego podmiotu i jego właściwości w procesie radzenia sobie ze stresem. Obydwa te elementy – bardziej stabilne czynniki osobowe (podmiotowe) i raczej zmienne czynniki sytuacyjne – oddziałują na siebie w interakcji stresowej. To właściwości sytuacji w dużej mierze decydują o stosowanych strategiach. Szczególnie istotne jest nasilenie stresorów, długość ich trwania, lokalizacja, możliwość kontrolowania oraz obszar, którego dotyczą. Nasilenie stresora wyodrębnia uciążliwości codzienne, wydarzenia życiowe, ale też ekstremalne, traumatyczne sytuacje. Siła stresora ma ogromny wpływ na transakcję stresową i koreluje jednocześnie z właściwościami podmiotowymi jednostki. I tak dla osoby z niską samooceną oraz bez wsparcia społecznego nawet zwykłe, codzienne utrapienia mogą stać się sytuacjami przerastającymi możliwości poradzenia sobie (Terelak, 2017).

Potraktuj kryzys jako szansę na konstruktywną zmianę.



# Stres związany z rozstaniem i rozwodem w rodzinie.

Rzeczony teorii kryzysu spowodował, że rozwód zaczął być ujmowany jako rodzaj kryzysu małżeńskiego czy rodzinnego, wywołującego różnorodny zmiany – nie koniecznie wyłącznie negatywne skutki (Beisert 2008; Wallerstein, Blakeslee 2005). Nawiązując do współczesnych koncepcji psychologicznych, W. Badura-Madej (1996) określa kryzys jako przejściowy stan nierównowagi wewnętrznej, wywołany przez krytyczne wydarzenie bądź wydarzenia życiowe, wymagający istotnych zmian i rozstrzygnięć. Najogólniej mówiąc, kryzys jest punktem przełomowym, zwrotnym w określonej sytuacji, która już od jakiegoś czasu ulegała załamaniu.

B. Gilliland i R. James (1993, za: Badura-Madej 1996), charakteryzując kryzys, wskazują zarówno zagrożenia, jak i szanse na zmianę. Zgodnie z tą koncepcją kryzys rozstania uruchamia zarówno sposoby wyjścia z trudnych, nieznanych do tej pory sytuacji, jak i niesie zagrożenia w postaci silnych, paraliżujących emocji, długotrwałych konfliktów pomiędzy walczącymi partnerami-rodzicami. Rozwód, jak każdy kryzys, niesie ze sobą ryzyko patologii, ale też stwarza szanse rozwojową.

Kryzys rozwodu nie kończy istnienia rodziny, ale znacząco zmienia zasady jej funkcjonowania. Powoduje przejście z jednej formy życia rodzinnego w drugą (Beisert 2008). Przemiany relacji między małżonkami są trudnym, długotrwałym i wieloetapowym procesem, w wyniku którego dorośli tworzący parę małżeńską decydują się na zakończenie łączącej ich więzi.

Kryzys rozstania to sytuacja uruchamiająca u dorosłych bardzo silne emocje, takie jak: rozczarowanie, złość, niechęć, żal czy wrogość. We wczesnym etapie rozstania emocje te mogą blokować poszukiwanie rozwiązań. Rodzice nie radzą sobie z emocjami i trudno im skoncentrować uwagę na dziecku i jego potrzebach. Zaangażowani w swój konflikt są niewystarczającym oparciem dla dziecka. Dziecko w sytuacji rozwodu rodziców czuje się osamotnione, zagubione, bezradne i traci poczucie bezpieczeństwa.

# Stres związany z rozstaniem i rozwodem w rodzinie.

Dzieci są szczególnie narażone na skutki rozstania rodziców, a ich prawa są wówczas zagrożone. Rozwodzący się rodzice koncentrują się na sobie i na konflikcie, tracąc z pola widzenia dzieci i ich potrzeby.

Czynniki wpływające korzystnie na funkcjonowanie dzieci w sytuacji rozvodu rodziców to:

## Lazarus i Cohen podzielili stresory na:

- przekazanie dziecku informacji o decyzji rodziców (wy tłumaczenie dziecku, co się zmieni, a co zostanie bez zmian);
- akceptacja i przyzwolenie na wyrażenie uczuć, jakie mogą przeżywać dzieci (np. smutek, żal, złość);
- zapewnianie dzieci o tym, że to nie ich wina, że nie mają na tę sytuację wpływu (odbarczanie z poczucia winy);
- nie włączanie dziecka w konflikt rodziców; nie przedstawianie w negatywnym świetle drugiego rodzica, gdyż wywołuje to u dziecka konflikt lojalności;
- ważne jest zapewnianie dziecka, że rozwód nie osłabia więzi między nim a rodzicami.

Sytuacje konfliktowe pomiędzy rozwodzącymi się rodzicami mogą być efektem nieprzepracowanego kryzysu rozstania, który zawiera w sobie zarówno szanse na nowe skuteczne i wspólne rozwiązania, jak i zagrożenia owocujące długotrwałymi i obciążającymi konfliktami okołorozwodowymi, które mogą przyjmować formę destrukcyjnej walki pomiędzy rozwodzącymi się małżonkami.

Przed podjęciem decyzji o rozwodzie w postawach rodziców jest dużo emocji, niepokoju i niezdecydowania: od nadziei na zmianę i szukania sposobu ratowania małżeństwa do całkowitego zwątpienia. Przeżywane przez partnerów emocje są bardzo silne, często towarzyszą im depresje, zaburzenia nastroju i zaburzenia psychosomatyczne.

# Stres związany z rozstaniem i rozwodem w rodzinie.

Według Anny Brzezińskiej (2008) sytuacja rozwodu rodziców to z punktu widzenia dziecka „sytuacja wielkiej zmiany” czy – jak określa to Piotr Sztompka (2000) – „trauma wielkiej zmiany”. Dla rodziców to także sytuacja zmiany, ale oni potencjalnie tę sytuację kontrolują i mają na nią wpływ. Łatwiej im przewidzieć kolejne kroki i zaplanować swoje działania, nawet wtedy, gdy dla jednego z nich sytuacja rozstania jest zaskakująca i bardzo trudna emocjonalnie.

O tym, czy rodzina po rozwodzie potraktuje kryzys jako szansę na konstruktywną zmianę, czy też stanie się on permanentny, decyduje szereg czynników.

Dwa z nich uznano za kluczowe:

- poziom konfliktu między rozwodzącymi się rodzicami
- rodzaj strategii zaradczych uruchamianych przez nich w trakcie kryzysu.

Wiele najnowszych badań potwierdziło tezę, że rodzaj relacji między rozwiedzionymi małżonkami wpływa na sposób funkcjonowania rodziny po rozstaniu, a zwłaszcza na sposób, w jaki spostrzegają i odpowiadają na kryzys ich dzieci (Beisert 2008).

Z naszych doświadczeń w pracy z rodzinami w kryzysie rozstania wynika, iż to, co najbardziej może pomóc dzieciom w sytuacji rozpadu rodziny, to rozwiązywanie konfliktów i budowanie współpracy pomiędzy rozwodzącymi się rodzicami. W im większym stopniu rodzicom udaje się rozwiązać istniejące między nimi konflikty i odsunąć od nich dzieci, tym łatwiej i szybciej dzieci radzą sobie z przemianami zachodzącymi w rodzinie (Beisert 2008). Im wcześniej dorośli ustalą najważniejsze kwestie związane z opieką i wychowywaniem dziecka, tym większe szanse na to, by zapewnić dziecku zaadaptowanie się do nowej sytuacji.

Gdy decyzja o rozwodzie zostaje podjęta, czeka rodziców etap trudnych procedur sądowych. Koszta emocjonalne w tym okresie są wysokie, nawet gdy rozwód odbywa się bez wzajemnych oskarżeń i walki o dzieci. Rodzice szukają przede wszystkim porad prawnych, a nie pomocy psychologów, terapeutów czy mediatorów. Wcześniej czy później pojawia się pytanie: co z dziećmi?

Z naszych doświadczeń w pracy z rodzicami wynika, iż pytanie to czasami pojawia się zbyt późno. Bardzo często na sprawach rozwodowych nie zapadają żadne decyzje regulujące kontakty i opiekę nad dzieckiem, co często jest przyczyną konfliktów między rodzicami.

# Doświadczenia KOPD w pomocy dziecku i rodzicom w sytuacji rozstania małżonków/partnerów

Większość rodziców zgłasza się po pomoc do Komitetu Ochrony Praw Dziecka indywidualnie. Są to przeważnie rodzice, którzy na co dzień nie mają kontaktu z dzieckiem.

Po rozpoznaniu sytuacji rodzinnej proponujemy pomoc dostosowaną do indywidualnych potrzeb i możliwości klienta. W pracy z rodzicami, występując w interesie dziecka, podejmujemy psychoedukację w kierunku szukania porozumienia i współpracy rodziców. Proponujemy różne formy pomocy psychologicznej, które opisaliśmy powyżej.

Jeśli konflikt między rodzicami jest bardzo silny i trudno im podjąć decyzję o wspólnych spotkaniach, potrzebne mogą być indywidualne spotkania psychologiczne dla każdego z rodziców, których celem jest przygotowanie ich do mediacji.

Obecnie pracownicy Komitetu prowadzą cykl warsztatów psychoedukacyjnych dla rodziców. Poza zdobyciem wiedzy i umiejętności każdy z uczestników grupy ma możliwość poznania i zrozumienia perspektywy drugiego rodzica. Z tego względu nie ograniczaliśmy się tylko do tworzenia grup dla jednej ze stron konfliktu (np. grupa dla rodziców, przy których jest dziecko lub grupa rodziców niemających na co dzień kontaktu z dzieckiem).

Umiejętność oddzielenia własnych potrzeb, życzeń i oczekiwań od potrzeb dziecka i nie wykorzystywanie dzieci do działań przeciwko sobie jest podstawowym zadaniem rodziców będących w konflikcie okołorozwodowym. Uczestnictwo nawet jednego z rodziców w takich zajęciach kieruje uwagę i energię dorosłych na dzieci, a nie na walkę między sobą.

Z naszych doświadczeń wynika, iż bardzo często skorzystanie z jednej z form pomocy, które proponujemy rodzicom, powoduje podjęcie przez nich kolejnych działań, np. mediacji rodzinnej, terapii indywidualnej bądź korzystanie z konsultacji wychowawczych. Takie działania są początkiem budowania współpracy pomiędzy rozwodzącymi się małżonkami, co znajduje swój wyraz w ugodach i planach rodzicielskich wypracowanych w trakcie mediacji rodzinnych.