

# Marta Bąkowska

---

## Lęk, stres i strach jako bariery w wychowaniu

---

Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne 12,  
129-147

---

1999

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

*Marta Bąkowska*

## **ŁĘK, STRES I STRACH JAKO BARIERY W WYCHOWANIU**

Łęk, stres i strach towarzyszą człowiekowi przez całe jego życie, niemal codziennie styka się on z sytuacjami stresowymi i lękotwórczymi. Łęk jest uczuciem dwuznaczeniowym, z jednej strony ostrzega człowieka przed niebezpieczeństwem, z drugiej zaś stanowi dolegliwość. Trwałym stanem każdego człowieka jest tzw. lęk latentny, utajony, który odczuwamy jako pewne niedobory samopoczucia (rozdrażnienie, bezsenność, niepokój). Właśnie te niedobory samopoczucia stwarzają napięcie, które powoduje w istocie odpieranie lęku.

Niepewność życia człowieka, zmienność warunków jego egzystencji (stabilizacja rodziny, pracy czy też warunków społeczno-politycznych może w każdej chwili ulec zmianie) powoduje, że lęk, stres i strach stają się nieodzowne i powszechne. Jednak, jak się wydaje, problemem nie jest to, czy lęk jest uczuciem pozytywnym, czy też nie, lecz jak sobie poradzić z lękiem, stresem i strachem w codziennej aktywności życiowej człowieka.

W literaturze psychologicznej można odnaleźć wiele definicji lęku i strachu. Samego rozdzielenia obu tych pojęć dokonał Z. Freud (1957, s. 62), który rozróżnił lęk obiektywny, czyli strach, powstający w odpowiedzi na realne, zewnętrzne niebezpieczeństwo oraz lęk subiektywny, będący reakcją na nieznanne niebezpieczeństwo tkwiące w człowieku. K. Horney (1978, s. 26) określa strach jako reakcję na określone niebezpieczeństwo, które jednostka sobie uświadamia i z którym na ogół potrafi sobie poradzić; lęk natomiast to uczucie bezradności, bezsilności, będące reakcją na zagrożenie podstawowych wartości osobowości. Można również napotkać inne rozgraniczenia tych obu pojęć: a mianowicie, ze stosowaniem terminu strach przy zagrożeniu aktualnym, natomiast terminu lęk przy jego wyobrażonej antycypacji (I. Obuchowska 1981, s. 278). Jeszcze inne ujęcie to pojmowanie strachu jako emocji występującej przy zagrożeniu biologicznym, a lęku przy zagrożeniu społecznym (tamże, s. 279). W niniejszym artykule przyjęłam rozgraniczenie obu pojęć zaproponowane przez K. Horney, która określa, że lęk to uczucie niepewności, bezradności, bezsilności, będące reakcją na zagrożenie podstawowych wartości oso-

bowości. Jest to subiektywne uczucie stanowiące reakcję na nieznaną niebezpieczeństwo tkwiące w człowieku.

W odróżnieniu od stresu, który pojawia się w wyniku zmiany w otoczeniu jednostki poprzez działanie czynników zewnętrznych, lęk pojawia się „wewnątrz” człowieka. Może on albo sygnalizować realne zagrożenie, co umożliwia wewnętrzną mobilizację, lub też sygnalizować zagrożenie pozorne, przez co zmusza jednostkę do fikcyjnej walki z lękiem.

Liczne źródła naukowe podkreślają stresogenny i lękotwórczy charakter szkoły. Sytuacja taka jest spowodowana przeciążeniem programowym, zbyt wygórowanymi wymaganiami dydaktycznymi nauczycieli wobec uczniów, a przede wszystkim brakiem możliwości dostosowania programu do indywidualnych zdolności percepcyjnych dziecka. Kolejną przyczyną powodującą występowanie lęku, stresu i strachu mogą być środowiska, z którymi dziecko się styka poza rodziną, zwłaszcza jeżeli dziecko przejawia nawet niewielkie niedostosowanie społeczne. Należy nieustannie mieć na uwadze fakt, że reakcje lękowe dziecka są w znacznej mierze sprawą bardzo indywidualną. Znamienne jest, że jedne dzieci reagują lękowo na daną sytuację, podczas gdy u innych takie reakcje nie występują. Zróżnicowanie tych reakcji prawdopodobnie wynika z tego, że każde dziecko posiada odmienną konstrukcję psychofizyczną.

Nie ulega wątpliwości, że środowisko rodzinne ma istotne znaczenie w przygotowaniu młodego człowieka do walki, wysiłku i obrony przed lękiem, stresem i strachem; w szczególności rodzice i ich postawy wobec dziecka stają się sprawą niezwykle istotną. Pojawianie się lęków u dziecka, niemożność radzenia sobie w sytuacjach stresowych, czy też nadmierne odczuwanie strachu jest najczęściej związane z postępowaniem rodziców, którzy je wychowują. Zatem najlepszym sposobem, aby pomóc dziecku jest udzielić pomocy jego rodzicom. Jeśli z dzieckiem dzieje się „coś niedobrego”, odczuwa lęki, to sytuacja nie ulegnie zmianie, gdy nie zmieni się postępowania dorosłych.

W naszym kraju, niestety, nie ma nawyku zdobywania wiedzy „jak być dobrym ojcem czy matką”. Rodzice najczęściej nie sięgają do fachowej literatury, która w wielu problemach mogłaby im być pomocna, nie szukają wskazówek u specjalistów w dziedzinie pedagogiki czy też psychologii. Rodzice, wychowując swoje dzieci, opierają się na tym, jak sami byli wychowywani w okresie dzieciństwa. Metody wychowawcze są niejako przekazywane z pokolenia na pokolenie. Pozostają niezmiennie, mimo upływu czasu, a co za tym idzie przeobrażeń zwyczajów, warunków społecznych, ekonomicznych, politycznych. To, jakie postawy prezentują wobec dziecka rodzice, wydaje się, że jest sprawą niezwykle istotną dla jego rozwoju. M. Ziemska określa, iż u podłoża niewłaściwych postaw rodzicielskich leży na ogół albo nadmierny dysonans uczuciowy wobec dziecka, albo też nadmierna koncentracja na nim. Za-

burzenia kontaktu z dzieckiem wyznaczają główne typy nieprawidłowych postaw rodzicielskich, a mianowicie: postawa odtrącająca, postawa unikająca, postawa zbyt wymagająca, postawa nadmiernie chroniąca (M. Ziemska 1969, s. 57). Natomiast prawidłowa postawa zawiera w sobie następujące elementy: akceptacja dziecka, czyli przyjęcie go takim, jakie ono jest, współdziałanie z dzieckiem, czyli zainteresowanie jego pracą i zabawą, dawanie dziecku właściwie rozumianej swobody dla jego wieku, uznawanie praw dziecka w rodzinie jako równych innym (tamże, s. 58). Postawy rodzicielskie, jakie zostaną przedstawione w niniejszym artykule (rodzice despotyczni, nieadekwatni i adekwatni), praktycznie w „czystej” postaci nie występują, często rodzice w swym postępowaniu wobec dziecka prezentują pewne elementy każdej z nich. Niemniej jednak dla uwypuklenia problemu taki właśnie podział został wprowadzony. Chodziło o to, aby pokazać, w jaki sposób dorośli mogą wpływać destrukcyjnie na zachowania dziecka, a jednocześnie unaocznic pozytywne wzorce pozwalające na ukształtowanie silnego i zdrowego człowieka, który poradzi sobie ze stresem, lękiem i strachem.

### **Lęk jako bariera w wychowaniu**

Pojawienie się lęków u dziecka często jest spowodowane występowaniem nieprawidłowej postawy rodziców, którzy nieświadomie mogą stać się ich źródłem. Korzystając ze wcześniej przedstawionego ogólnego podziału postaw rodzicielskich, podejmuje próbę odpowiedzi na pytanie: co może być przyczyną pojawiania się lęków, jakie postępowanie rodziców może wpłynąć na pojawienie się tego typu reakcji u dziecka, jakie w związku z tym mogą wystąpić bariery w wychowaniu, a co za tym idzie, jakie będą tego konsekwencje?

Najwcześniej pojawiającym się lękiem u dziecka jest lęk związany z aktem jego narodzin. Przyjście dziecka na świat stanowi pierwszy poważny szok w jego życiu. Po określonych nieprzyjemnych zdarzeniach związanych z przebiegiem akcji porodowej styka się ono z nowym, nieprzyjaznym i nieznanym środowiskiem, gdzie odczuwa chłód, niepokojąco głośne dźwięki oraz ostre światło. Utrata przyjaznego, matczynego środowiska powoduje powstawanie lęku wynikającego z faktu oddzielenia dziecka od matki. Ten pierwszy lęk, jaki ono odczuwa, towarzyszy mu przez całe życie, a to czy sobie z nim poradzi w dużym stopniu zależy od zaspokajania potrzeby bezpieczeństwa w sposób prawidłowy (stały kontakt z matką czy też osobą wychowującą, a także okazywanie mu ciepła, przytulanie, głaskanie, całowanie itp.) (A. Kępiński 1995, s. 147).

Rodzice despotyczni najczęściej są osobami skoncentrowanymi na sobie, ograniczają zatem swoją rolę rodzicielską do zaspokajania potrzeb biologicz-

nych dziecka, przywiązując mniejszą wagę do jego psychicznych potrzeb. Wychoząc z takiego założenia, mogą prawie nie reagować na płacz dziecka, uznając go za zjawisko normalne. Takie postępowanie powoduje nasilenie reakcji lękowych. Mały człowiek zaczyna odbierać świat w kategoriach nieprzychylności, wrogości, wytwarza się w nim poczucie własnej słabości kontrastującej z „potęgą” rodziców. W późniejszym etapie rozwoju, jak również w życiu dorosłym prawdopodobnie wystąpi osamotnienie, niemożność radzenia sobie z problemami życiowymi oraz nieumiejętność sprawowania właściwej opieki nad własnym potomstwem, spowodowana brakiem umiejętności okazywania uczuć. Zetknięcie się w sytuacji rodzinnej kilku osób, które nie potrafią okazywać emocji, powoduje, że wszelkie działania wychowawcze są bezowocne. Stanowi to barierę niemożliwą do przełamania.

Rodzice nieadekwatni charakteryzują się „niewyważonym” stosunkiem wobec własnych dzieci. Wszelkie potrzeby związane z biologicznym funkcjonowaniem będą zaspokajane w sposób prawie natychmiastowy. Natomiast potrzeby psychiczne, w tym potrzeba bezpieczeństwa, spełniana będzie w zależności od kondycji psychicznej rodziców, czy też określonych sytuacji. Z jednej strony, towarzyszyć im będzie bardzo duże zainteresowanie dzieckiem, z drugiej, całkowita obojętność wobec jego zachowania (raz zareagują na płacz poprzez okazywanie dziecku ciepła, innym razem „przejdą obojętnie”). Ponieważ mały człowiek nie jest w stanie zrozumieć takiego postępowania wytwarza się u niego lęk związany z poczuciem niepewności, a także niemożności przewidzenia reakcji najbliższych. Należy się spodziewać, że skutki takiego postępowania szybko spowodują niechęć dziecka do poznawania otoczenia, kontaktów z rówieśnikami z obawy przed odrzuceniem lub niechętnym traktowaniem. Niewłaściwe zaspokajanie potrzeby bezpieczeństwa wiąże się w sposób bezpośredni z występowaniem poczucia opuszczenia, zagrożenia, jak również bezradności. W przypadku gdy dziecko nie miało prawidłowo zaspokajanej potrzeby bezpieczeństwa, jako człowiek dorosły nie będzie w stanie kierować swej energii życiowej na opanowywanie świata zewnętrznego, lecz poświęci ją na pokonywanie własnego lęku. Taki stan rzeczy prowadzi nieuchronnie do pojawienia się niepewności siebie, do obniżenia poczucia własnej wartości, niechęci do ryzyka i ponoszenia odpowiedzialności za własne postępowanie. Kolejnym efektem może być nadmierne obarczanie się winą za wszelkie niepowodzenia życiowe, jakich jednostka dozna w trakcie swojego życia.

Rodzice typu nieadekwatnego często mogą być lękliwi wobec problemów, które uważają za przekraczające ich możliwości. Lęk jest uczuciem najłatwiej przenoszającym się, przez co najbardziej „zaraźliwym”. Występuje zarówno u ludzi dorosłych, czego przykładem może być panika wobec sytuacji trudnych do rozwiązania. Lęk matki w sposób bardzo łatwy przenosi się na jej dziecko,

wobec czego może ono odczuwać to uczucie w tych samych sytuacjach, w których jego matka reagowała w sposób lękowy.

Rodzice o właściwej postawie wobec dziecka, oprócz zaspokajania potrzeb biologicznych, przede wszystkim starają się zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa, którego podstawą jest miłość i troska rodziców. Dziecko wychowywane w tego typu rodzinie będzie często słyszało, że jest kochane, upragnione i im potrzebne. Zawsze będą reagować na płacz dziecka i jego niepokój czy też poczucie zagrożenia. Wobec takiej postawy dziecko, zdając sobie sprawę z własnej bezsilności, będzie wiedzieć, że w razie sytuacji lękowej może się do nich zwrócić o pomoc, powoli zacznie nabywać umiejętność radzenia sobie w sytuacjach lękowych. Dziecko pewne miłości swoich rodziców, nigdy nie straszone, ostrzegane przed grożącym mu niebezpieczeństwem, będzie później człowiekiem rozwiniętym uczuciowo, zdolnym do dawania uczuć innym, radzącym sobie z problemami, jakie napotka w trakcie swego życia.

Kolejnym lękiem, jaki często można zaobserwować u dzieci, jest lęk przed samotnością. Podstawowymi wyróżnikami tego typu lęku jest obawa przed pozostaniem samemu, gdyż w samotności pojawia się uczucie niepokoju. Dzieci szczególnie dotkliwie odczuwają lęk przed samotnością w ciemności. Gorzej widzą wówczas przedmioty, przez co są one trudne do rozpoznania. Dzięki rozbudowanej fantazji „zapełniają” przestrzeń pokoju różnymi stworami, przed którymi odczuwają lęk. Bardzo łatwo wkraczają w krainę baśni, boją się ciemności i nocy, gdyż właśnie wtedy ich fantazja najbardziej się uaktywnia. Dziecko nie chce zerwać kontaktu z rodzicami jako przedstawicielami świata realnego: trzyma matkę czy też ojca za rękę, płacze, gdy jest samo, wzywa rodziców, aby pomogli przezwyciężyć mu lęk. Obecność bliskich dziecku osób powoduje, że czuje się bezpiecznie, otaczającą go rzeczywistość odbiera w sposób przyjazny. W momencie, gdy nie ma obok niego nikogo, nawet własny, znany dziecku pokój staje się nieprzyjazny, straszny, wręcz wrogi. Subiektywne odczuwanie upływu czasu przez dziecko może również doprowadzić do pojawienia się tego typu lęku. Pozostawienie małego człowieka pod opieką osób trzecich jest dla niego niezrozumiałe, wydaje się mu, że zostało pozostawione na zawsze i nigdy nie zobaczy już swoich rodziców. Lęk przed porzuceniem uogólnia się na wszystkie sytuacje, osoby czy też przedmioty związane z występowaniem tej obawy (dziecko może reagować płaczem już wychodząc z domu, na widok autobusu czy też przedszkola). Człowiek dorosły posiada świadomość upływu czasu, akceptuje konieczność czekania, natomiast małe dziecko zupełnie tego nie potrafi, określenie, że coś nastąpi po pewnym czasie odbiera w ten sposób, że nie nastąpi nigdy. Pięć minut dziecka nie jest równe pięciu minutom dorosłego. Lęk przed samotnością jest w dziec-

ku obecny ze względu na występowanie zbyt małych możliwości poznawczych i emocjonalnych, aby sobie z nim samo mogło poradzić.

W zależności od postaw rodziców poczucie wewnętrznego niepokoju dziecka może zostać zniwelowane, lub wręcz przeciwnie, może się stale umacniać, a co za tym idzie, kontakt z dzieckiem może być łatwy lub ulec zablokowaniu, co stworzy poważną barierę wychowawczą.

Rodzice o postawie despotycznej z powodu niezrozumienia stanu, w jakim się dziecko znajduje, mogą wyrażać irytację jego postawą, będą skłonni oceniać postępowanie swojego potomka jako histeryczne i reagować agresywnie. Często rodzice tego typu będą starali się przełamywać lęk dziecka „na siłę”, wychodząc z założenia, że tak będzie dla niego najlepiej. Konsekwentna postawa tego typu może doprowadzić do pogłębiania się lęku poprzez zmuszanie dziecka do podporządkowania się woli rodziców. Łatwo wyobrazić sobie sytuację, gdy „maluch” zamykany jest w swoim pokoju w celu wyegzekwowania samodzielnego zasypiania. Rodzice usprawiedliwiają swoje postępowanie, uważając, że w ten sposób uczą dziecko samodzielności. Despotyczna postawa rodziców może doprowadzić do szeregu sytuacji, w których dziecko poczuje się odrzucone, niekochane, nie rozumiejąc motywów postępowania swoich rodziców. Ponieważ zdaje sobie sprawę z faktu, że rodzice nie pomogą mu przezwyciężyć lęku, będzie w późniejszym okresie ukrywać swoje emocje, które przy określonych, trudnych dla dziecka sytuacjach mogą ujawnić się ze wzmoczoną siłą. Wyżej opisane zachowanie dorosłych powoduje powstawanie przeszkód w procesie wychowania, a mianowicie: zachwianie kontaktu emocjonalnego lub wręcz zerwanie go między nimi a dzieckiem. Występowanie takiej sytuacji w rodzinie może prowadzić do braku znajomości własnego dziecka, problemów, jakie przeżywa, stosunki z nim mogą opierać się w głównej mierze na zakłamaniu.

Rodzice nieadekwatni prawdopodobnie będą reagować na lęk przed samotnością swojego dziecka w sposób niejednorodny. Ich reakcja w dużej mierze będzie uzależniona od nastroju czy sytuacji. Z jednej strony, będą starali się pomóc dziecku przezwyciężyć lęk poprzez zapewnienie mu poczucia bezpieczeństwa, z drugiej zaś, w innych przypadkach nie będą reagować wcale. Najczęściej rodzice o takiej postawie przekonani są, że nadmierne zajmowanie się dzieckiem prowadzi do rozpieszczania go. W związku z tym u małego człowieka powstaje pewien stan rozchwiania emocjonalnego, nie jest bowiem pewien reakcji swoich rodziców. W momencie zlekceważenia objawów tego rodzaju lęku przez rodziców, dziecko zostaje niejako skazane na samotną walkę z nim, do czego nie jest zupełnie przygotowane z powodu braku dojrzałości i odporności psychicznej. Jako człowiek dorosły może ono dążyć do otaczania

się zbyt dużą liczbą osób w celu poszukiwania aprobaty, ciepła i miłości, czego nie otrzymał w wystarczającym stopniu w domu rodzinnym.

Rodzice o właściwej postawie wobec dziecka będą starali się przede wszystkim pomóc mu poradzić sobie z lękiem. Będą starali się uspokajać go poprzez czytanie bajek, wesołych historyjek czy też śpiewanie kołysanek, będą starali się zapewnić mu możliwość kontaktu fizycznego poprzez przytulanie czy głaskanie. W sytuacji, gdy dziecko przejawia reakcje nasycone dużym niepokojem, w momencie, gdy zostawiane jest samo, będą próbowali zniwelować lęk sami, a gdy to okaże się niewystarczające, zwrócą się o pomoc do specjalisty. Przy takim zachowaniu rodziców dziecko nie traci poczucia bezpieczeństwa, odczuwa poczucie stabilności. Jako człowiek dorosły będzie kierować swą energią życiową na opanowywanie świata, będzie radziło sobie z problemami życiowymi, będzie człowiekiem pewnym siebie i swojej wartości, a co ważniejsze będzie zdawać sobie sprawę z możliwości uzyskania wsparcia od rodziców w trudnych dla niego sytuacjach życiowych.

Człowiek dorosły dobrze zna otaczającą go rzeczywistość, dziecko natomiast w miarę rozwoju dopiero ją poznaje. Nie potrafi wytłumaczyć sobie wielu otaczających go zjawisk (firanki poruszonej wiatrem, mgły, szmerów za ścianą), nie zna ich przyczyn, co rodzi u dziecka lęk przed nieznanym. Najbliższym otoczeniem dziecka w pierwszym okresie życia jest łóżeczko, kojec, następnie dom, w którym mieszka, podwórko, gdzie się bawi. Pomieszczenie, w którym najczęściej przebywało z matką, będzie stanowiło dla niego bezpieczny azyl, ostoję, natomiast inne miejsca, których nie zna, będą budzić lęk swą obcością. W miarę swojego rozwoju dziecko zaczyna poznawać coraz dokładniej otaczającą go rzeczywistość. W związku z tym pojawiają się zakazy i nakazy ograniczające możliwości poznania otaczających go przedmiotów (np. zakaz zagładania do biurka taty, czy też szafy mamy). Stosowanie tego typu zakazów, z jednej strony, wyzwała w dziecku ciekawość i ogromną chęć jej zaspokojenia, a z drugiej strony, lęk. Dziecko może sobie wyobrazić, że z szufłady biurka taty wyskoczy potwór czy też inne przerażające stworzenie. Lęk przed nieznanym może wystąpić również w stosunku do innych ludzi, dziecko boi się kontaktów z obcymi mu osobami, obawia się, że mogą mu zrobić krzywdę. Najgorsza dla dziecka jest właśnie ta bezradność wobec wszystkiego, co jest mu nieznanne.

Rodzice despotyczni prawdopodobnie będą uważali, że tego typu lęk ich dziecka jest całkowicie nielogiczny. Nie zdają sobie bowiem sprawy z faktu, że mały człowiek inaczej postrzega otaczającą go rzeczywistość, gdzie wiele rzeczy jest dla niego nieznanych, a przez to lękotwórczych. Z powodu takiego nastawienia nie będą starali się wytłumaczyć dziecku, że nie ma się czego obawiać. Równie często mogą oni wyrażać zdenerwowanie, dezaprobatę wobec



dziecka, niestety często w sposób dla niego bolesny (np. „takie duże dziecko, a boi się”), a poza tym mogą podejmować próby siłowego przełamania jego lęku. Przy takim postępowaniu dorosłych dzieci zaczynają odczuwać winę z tego powodu, że nie postępują w taki sposób, jaki oczekują od niego rodzice, będą starały się postępować zgodnie z ich oczekiwaniami, ponieważ odczuwają lęk przed nimi. Taki stan rzeczy może doprowadzić do odsuwania się dziecka od rodziców, niechęci wobec nich czy wręcz wrogości. Ten nieprawidłowy stosunek do najbliższych może ulec przeniesieniu na inne osoby, dziecko może reagować odsuwaniem się od ludzi lub też przejawiać zachowania agresywne.

Rodzice o postawie nieadekwatnej najczęściej sami odczuwają lęk przed nieznanym, co powoduje, że nie potrafią pomóc przezwyciężyć go własnemu dziecku. Dziecko jest pozostawione samo, próbuje poradzić sobie z lękiem, a takich możliwości nie posiada. Widząc swoją bezradność, rezygnuje z walki i zaczyna się do lęku przyzwyczajać. W życiu dorosłym człowiek, który w dzieciństwie zaakceptował występowanie tego typu lęku, jak również niemożność poradzenia sobie z nim, prawdopodobnie będzie odczuwał go w sytuacjach nowych. Zamiast uczestniczyć w nowych doświadczeniach, co jest konieczne dla prawidłowego rozwoju, będzie z nich rezygnował z obawy przed nieporadzeniem sobie z nimi. Ograniczy to w sposób istotny całe jego życie, ponieważ odsuwając się od nowych doświadczeń, człowiek czuje się osamotniony, nieakceptowany przez otoczenie, co w rezultacie prowadzi do stałego pogłębiania się lęku.

Rodzice o właściwej postawie wobec dziecka będą chętnie udzielać mu koniecznej pomocy. Właśnie w ten sposób dziecko zaczyna się uczyć, że gdy odczuwa lęk przed nieznanym, może zwrócić się do nich i otrzyma spokojne rzeczowe wyjaśnienie. Rodzice ci będą zapoznawać dziecko z tym, co je otacza, poprzez oprowadzenie go po wszystkich pomieszczeniach w mieszkaniu, wyjaśniając jednocześnie, co wolno dotykać, a czego nie. W ten właśnie sposób rodzice nie pozwalają zaistnieć lękotwórczej wyobraźni dziecka, nie dopuszczają do tego, aby dziecko zapełniało nieznaną mu miejsca różnymi przerażającymi stworami. Tego typu postępowanie powoduje, że między rodzicami a dzieckiem powstają stosunki oparte na otwarciu i wzajemnym zaufaniu.

Równie często występującym poczuciem niepokoju w życiu dziecka jest lęk społeczny. Można by określić go jako lęk przed drugim człowiekiem, kontaktami interpersonalnymi. Dla zrozumienia genezy powstania tego rodzaju lęku należałoby cofnąć się do okresu wczesnego dzieciństwa z tego względu, iż właśnie w tym czasie nawiązywane są pierwsze kontakty społeczne, a także powstaje pewien schemat stosunków międzyludzkich. Należy zaznaczyć, że środowisko rodzinne tworzy swoistą warstwę ochronną przed niebezpieczeństwami, jakie znajdują się w środowisku naturalnym. Opieka matki jest dziecku

konieczna, ponieważ bez niej byłoby skazane na zagładę. Pomimo tej opieki środowisko rodzinne może nie spełniać warunków do prawidłowego rozwoju, dziecko może cierpieć z powodu nie zaspokajanych potrzeb biologicznych czy też psychicznych. W takim wypadku matka nie jest osobą, która zapewnia bezpieczeństwo. Właśnie poczucie bezpieczeństwa zostaje zachwiane, zamiast pewności rodzi się u dziecka uczucie niepewności. Warunkiem prawidłowego stosunku do otoczenia społecznego jest chęć „wejścia w nie”, co w dużej mierze zależy od środowiska rodzinnego, właściwej opieki macierzyńskiej, gdyż właśnie dzięki niej dziecko odbiera to środowisko jako przychylne, przyciągające, niezagrażające niebezpieczeństwami. Może przyjąć postawę ucieczki czy też lęku wobec środowiska społecznego. Każda żywa istota pragnie poznawać otaczający ją świat, powiększać swoją przestrzeń życiową. Jest to możliwe tylko wtedy, gdy nie będzie obawiać się, że w związku z tą działalnością może jej coś zagrażać. Człowiek niejako jest zrośnięty ze swoim otoczeniem, jego nastroje czy też uczucia promieniują na zewnątrz, jak i uczucia czy nastroje otoczenia udzielają się jemu samemu.

Należy podkreślić, że decydującą rolę w formowaniu się lęku społecznego odgrywa postać matki, gdyż właśnie jej związek z dzieckiem jest pierwszym związkiem z otoczeniem społecznym dla niego. Lęk, który powstaje, może być lękiem przed utratą matki, brakiem jej akceptacji, jej potępieniem. Przewaga lęku nad uczuciami pozytywnymi może doprowadzić do przenoszenia go na inne osoby, dlatego też tak istotna jest postawa rodziców, jaką prezentują wobec własnego dziecka.

Rodzice o postawie despotycznej, którzy najczęściej są zbyt skoncentrowani na sobie, nie zaspokajają właściwie potrzeby bezpieczeństwa, nie potrafią nawiązać pozytywnego kontaktu z dzieckiem. W związku z tym odczuwa ono przed nimi lęk, co prowadzi do odbierania świata w kategoriach nieprzychylności, a nawet wrogości. Ponieważ miało ono niezadowolający kontakt uczuciowy z rodzicami, nie będzie potrafiło nawiązać właściwego stosunku emocjonalnego z otoczeniem. Dla prawidłowego funkcjonowania każdego człowieka konieczne są kontakty z innymi ludźmi, wyjście poza środowisko rodzinne. Dziecko, które tego nie potrafi, będzie się cofać przed kontaktami społecznymi, izolować się od ludzi. Odczuwa własną porażkę, czuje się zwyciężone, obraz własnej osoby staje się coraz bardziej pesymistyczny, a co się z tym wiąże, ulega powiększeniu lęk przed drugim człowiekiem, jego reakcją. Świat wydaje się dziecku odpychający i przez to stanowi źródło lęku.

Rodzice nieadekwatni, jak wcześniej zostało wspomniane, cechują się niewyważonym stosunkiem do własnego dziecka. Ponieważ ich stosunek do niego uzależniony jest od ich kondycji psychicznej czy też okoliczności, w jakich się znajdują, mogą wykazywać duże zainteresowanie wobec lęku dziecka lub

wykażą się całkowitą obojętnością. Takie postępowanie powoduje formowanie się uczucia niepewności u dziecka wobec ich reakcji, a co za tym idzie, wobec innych, może powstać lęk związany z poczuciem niepewności oraz niemożności przewidzenia reakcji otoczenia. W rezultacie może tak być, że będzie się ono obawiało wszelkich kontaktów z innymi ludźmi z powodu możliwości odrzucenia, braku akceptacji. Będzie odczuwało lęk przed wszelkimi nowymi sytuacjami. Z jednej strony, dziecko będzie pragnęło w nie wejść, uzyskując nowe konieczne mu doświadczenia, nawiązywać nowe kontakty społeczne, z drugiej zaś strony, będzie odczuwało lęk przed nimi. Gdy dziecku nie uda się pokonać lęku, będzie skłonne do wycofywania się z kontaktów międzyludzkich, przez co będzie odczuwać osamotnienie, jak również brak zrozumienia.

Rodzice o właściwej postawie wobec dziecka starają się nie stwarzać sytuacji, w których dziecko mogłoby odczuwać tego rodzaju lęk. Każde wejście w otaczającą rzeczywistość, każda nowa sytuacja wymaga od człowieka sprawdzenia samego siebie, pokonania lęku. Dziecko wychowywane w ten sposób będzie umiało sobie z nim poradzić, obraz własnej osoby będzie stawał się coraz bardziej optymistyczny, a co najważniejsze, nie nastąpi utrwalanie się lęku przed drugim człowiekiem.

Poza wpływem matki i całego środowiska rodzinnego lęk może powstawać w wyniku określonych relacji z otoczeniem społecznym. Z różnych przyczyn dziecko może być odbierane jako trochę inne (np. kujon, prymus, maminsynek). Może być również wyśmiewane z powodu nieśmiałości wobec płci przeciwnej, braku prezentowania postaw agresywnych w przypadku chłopców czy też erotycznych u dziewcząt. Jednak, mimo wszystko, wydaje się, że przyczyn lęku społecznego należy szukać w pierwszych relacjach matki z dzieckiem, stosunek do matki stanowi w wielu przypadkach niejako matrycę stosunku do innych ludzi (A. Kępiński 1995, s. 145). W miarę emocjonalnego, a także społecznego rozwoju dziecka pojawiają się liczne wymagania wobec niego zarówno ze strony rodziców, jak i innych środowisk (środowisko rówieśnicze, szkolne). Powinny być one dostosowane do indywidualnych możliwości dziecka, jego potrzeb związanych z rozwojem osobniczym, gdyż w przeciwnym razie zamiast pozytywnie kształtować rozwój osobowości, będą działać lękotwórczo. W momencie gdy dziecku stawiane są wymagania przekraczające jego możliwości, naraża się go na częste doznawanie niepowodzeń związanych z niemożnością ich spełnienia. Jednostka żyjąca w środowisku rodzinnym, gdzie stawiane były zbyt niskie wymagania, przez co nie doznawała ona nigdy porażek, w momencie zetknięcia się z wymaganiami innego środowiska, a zwłaszcza szkoły, może powodować występowanie u niej reakcji lękowych – głównie lęku przed niepowodzeniem czy też kompromitacją.

Szkoła jest tego typu środowiskiem, które stwarza wiele sytuacji umożliwiających formowanie się lęku przed niepowodzeniem. Powstawanie go zależy przede wszystkim od sposobu, w jaki stawia się wymagania, jak również od ich stopnia. Im wyższe i mniej elastyczne są wymagania, tym łatwiej o niemożność ich spełnienia przez dziecko, co w konsekwencji prowadzi do powstania lęku przed niepowodzeniem. W środowisku szkolnym wymaganiami, które przerastają możliwości dziecka, są przede wszystkim wymagania natury intelektualnej, ale nie tylko. W przypadku dzieci fizycznie węższych, łatwo ulegających zmęczeniu konieczność skupienia uwagi przez dłuższy czas jest ponad ich siły. Lęk przed niepowodzeniem może wystąpić u dziecka z powodu trudności, jakie stawia mu sama osoba nauczyciela, jak i trudności w spełnianiu wymagań grupy uczniowskiej, we współżyciu z nią. Najtrudniejsza sytuacja dziecka ma miejsce wtedy, gdy dziecko potrafiło przystosować się do wymagań szkolnych, ale jego kontakty z grupą rówieśniczą układają się nieprawidłowo lub odwrotnie, gdy potrafi zgodzić się z grupą, a przystosowanie się do wymagań nauczyciela jest ponad jego siły. W powstawaniu lęku szkolnego dużą rolę odgrywa środowisko rodzinne, które, obok środowiska zabawowego i szkolnego, jest podstawowym środowiskiem dziecka. Źródłem lękowej postawy dziecka wobec szkoły mogą być nadmierne wymagania rodziców związane ze szkołą, jak również nerwowość dziecka trwająca od wczesnego dzieciństwa, ulegająca nasileniu w środowisku szkolnym. Doznawanie niepowodzeń szkolnych obniża poczucie własnej wartości u dziecka, co w konsekwencji prowadzi do obniżenia motywacji do nauki i nasilenia niepowodzeń. Dziecko pragnie poradzić sobie w tej trudnej dla niego sytuacji albo poprzez wycofywanie się, załamanie, przeżycia depresyjne, albo poprzez bunt, wagarowanie, ucieczki czy też różne formy agresji.

Rodzice despotyczni prawdopodobnie będą oczekiwać od własnego dziecka tylko i wyłącznie sukcesów, nie będą w stanie zaakceptować gorszych ocen. Takie ich postępowanie często związane jest ze stawianiem zbyt wygórowanych wymagań opartych na własnych niespełnionych nadziejach i pragnieniach. Dziecko, które nie potrafi sprostać wymaganiom rodziców, jest jakby skazane na doznawanie szeregu niepowodzeń w nauce szkolnej. Starając się sprostać wymaganiom rodziców, nie będzie ono uczyło się dla siebie, lecz dla nich, każdy sprawdzian wiadomości będzie wiązał się z odczuwaniem lęku przed niepowodzeniem, a co z tym jest związane, z brakiem akceptacji rodziców. Rodzice despotyczni, stosując określone wymagania, nie zastanawiają się nad tym, że mogą być one niedostosowane do możliwości dziecka, a nawet je przerastać. W wyniku niezrozumienia takiego stanu rzeczy, nie będą starali się dziecku pomóc. Same wymagania szkolne mogą przerastać możliwości dziecka w momencie, gdy rodzice również stawiają mu wygórowane wymagania, lęk

związany z nauką szkolną będzie stale narastał i pogłębiał się. Przy występowaniu takiej sytuacji dziecko traci wiarę we własne możliwości, ocenia siebie bardzo nisko, odczuwa niechęć do podejmowania jakichkolwiek działań z obawy przed niepowodzeniem. Bez odpowiedniej pomocy ze strony rodziców czy też nauczycieli, samo nie potrafi sobie poradzić w sposób konstruktywny, przez co może przejawiać zachowania polegające na wycofywaniu się, wagarowaniu, wręcz ucieczce przed szkołą.

Rodzice o postawie nieadekwatnej, ponieważ charakteryzują się niestałym postępowaniem wobec dziecka, stawiać mu będą wymagania w zależności od sytuacji, raz niskie, raz wysokie. Taka postawa rodziców najprawdopodobniej doprowadzi do uformowania się w dziecku poczucia niepewności wobec ich oczekiwań. Sytuacja ta będzie dla niego niezwykle trudna, ponieważ nie wie, co ma robić aby uzyskać akceptację rodziców. Jeżeli sukcesy dziecka będą nie zauważane, nie będzie ono skłonne, aby je osiągać. Powstaje bariera wychowawcza, która powoduje w krótkim czasie problemy z nauką. Dziecko pozbawione nagród za osiągnięcia szkolnych może lekceważyć obowiązki, stać się niesolidne, jak również szukać potwierdzenia swojej wartości w innych środowiskach, często niekorzystnych dla niego z punktu widzenia społecznego. Zmienność wymagań rodziców może doprowadzić do braku poczucia stałości wymagań, regularności ich występowania czy też samej realizacji. Dziecko może odbierać wymagania rodziców jako chwilowy kaprys, który najlepiej przeczekać. W życiu dorosłym może wystąpić u tej jednostki niemożność stawiania sobie dalekich celów, brak możliwości ich realizacji, co w konsekwencji spowoduje zahamowanie rozwoju osobowości wychowanka.

Rodzice reprezentujący właściwą postawę wobec dziecka stawiają wymagania, biorąc pod uwagę jego możliwości i zainteresowania. W sytuacji gdy dziecko zacznie odnosić niepowodzenia w nauce szkolnej, będą starali się mu pomóc, odkryć przyczyny ich pojawienia się, gdy sami nie będą mieli możliwości udzielenia dziecku pomocy, zorganizują pomoc fachową natury dydaktycznej czy też wychowawczej. Dziecko wychowywane w tego typu środowisku rodzinnym będzie miało przekonanie, że w każdej chwili może zwrócić się o pomoc do rodziców i ją otrzyma. Mając oparcie w osobach mu najbliższych, będzie umiało pokonywać lęk związany z możliwością wystąpienia niepowodzeń w nauce szkolnej.

### **Stres jako bariera w wychowaniu**

Stres to wysoki stopień napięcia emocjonalnego, spowodowany zmianą w otoczeniu człowieka, co przeszkadza mu w zachowaniu powszechnie uważanym za normalne. Ta zmiana w otoczeniu powstaje poprzez pojawienie się

czynników zakłócających i zagrażających funkcjonowaniu jednostki. Zmuszają one osobę do zmiany form jej aktywności, gdyż w przeciwnym razie nie jest w stanie ona zrealizować swych pragnień. Pojawienie się zakłóceń i zagrożeń zmusza człowieka do dodatkowego działania, ponieważ, znajdując się w sytuacji stresu, występuje u niego konieczność zmiany oczekiwań i dążeń. Jeżeli tego nie robi, może wystąpić deprywacja potrzeb, wartości oraz niekorzystna zmiana obrazu własnej osoby. Ze względu na długość występowania stresu można wyróżnić trzy jego formy:

1) stres doraźny – występuje w sposób krótkotrwały, jednorazowy jako efekt zmiany w otoczeniu, która wymaga od jednostki natychmiastowego działania.

2) stres periodyczny – pojawia się w podobnej formie, ale powtarza się ze względnie stałą częstotliwością.

3) stres przewlekły – występuje wtedy, gdy czynniki stresowe działają przez dłuższy czas i towarzyszą różnorodnym działaniom człowieka.

Reakcja na opisane czynniki zależy w dużej mierze od odporności danej osoby, czyli od tzw. tolerancji na stres. W tym miejscu należałoby zadać sobie pytanie, skąd się bierze odporność na stres, dlaczego niektórzy ludzie radzą sobie w sytuacji stresu, a inni nie? Tolerancja jednostki zależy przede wszystkim od tego, w jakiej rodzinie była wychowywana, jaką postawę prezentowali rodzice wobec dziecka, jak reagowali oni na sytuacje stresowe, gdyż dziecko poprzez obserwowanie ich zachowań uczyło się takich, a nie innych reakcji. Dlatego też dla potrzeb tego artykułu został wprowadzony uproszczony podział postaw rodzicielskich na trzy główne typy:

Pierwszy typ stanowią rodzice apodyktyczni, autorytarni, kontrolujący swoje dzieci nieustannie, którzy na „wszystkim się znają”, „wszystko wiedzą najlepiej”, tzw. rodzice doskonali (postawa despotyczna).

Drugi – to rodzice pobłażliwi, słabi, nie radzący sobie z problemami, niedorośli do swej roli, którzy wykazują reakcje nieadekwatne wobec postępowania dziecka (postawa nieadekwatna).

I wreszcie trzeci typ – to rodzice przyjaciele, rozumiejący swe dzieci, właściwie pojmujący dobro swojego wychowanka, zawsze chętni do konstruktywnej pomocy, którzy postępują adekwatnie w stosunku do zachowania dziecka, a także traktują dziecko jako równoprawnego członka rodziny (postawa adekwatna).

Rozważmy prosty przykład typowego stresu doraźnego: przyjmijmy, że będzie to wiadomość o chorobie babci. Pierwszy typ rodziców przypuszczalnie zareaguje w sposób natychmiastowy: nastąpi wezwanie lekarza, któreś z nich pojedzie do chorej, któreś powiadomi osoby z rodziny o zaistniałej sytuacji. Z drugiej jednak strony, rodzice tego typu będą uważać, że odpowiedzialność za całe zdarzenie ponosi w dużej mierze osoba chora (nie uważała na siebie,

nie dbała o swoje zdrowie itp.), co wynika z ich „nieomyślności” i przekonania, że wszystko, co dzieje się wokół nich, podlega ich kontroli. W związku z tym małe dziecko, które każde słowo rodziców przyjmuje jako prawdę, będzie rosło w przekonaniu, że winę za nagłą chorobę ponosi człowiek cierpiący. Gdy znajdzie się w podobnej sytuacji stresu doraźnego, będzie z jednej strony, działać konstruktywnie, ale także winić osobę chorą. Zachowanie rodziców, a co za tym idzie, reakcja dziecka ma również dalsze konsekwencje, ponieważ nieuchronnie prowadzi do poczucia winy w sytuacji zagrożenia własnego zdrowia. Może wystąpić zjawisko ukrywania swoich dolegliwości, jak również niechęć do korzystania z opieki lekarskiej lub wręcz ucieczka przed nią, co w efekcie stanowi poważną barierę wychowawczą uniemożliwiającą właściwe kontakty rodzinne.

Drugi typ rodziców w takiej sytuacji może prezentować różne reakcje: może być to mobilizacja do pomocy osobie chorej, zapewnienie jej odpowiedniej opieki lekarskiej, innym razem może nastąpić reakcja całkowitej bezradności, niemożności wykonania jakichkolwiek działań racjonalnych lub wręcz histeria. Dziecko, obserwując rodziców, z powodu braku jakiegokolwiek stałego wzorca postępowania nie będzie miało możliwości nauczenia się właściwego reagowania, nie będzie wiedziało jak postąpić, gdyż zaobserwowało różne reakcje na taką samą sytuację. W efekcie ono samo nie będzie w stanie poradzić sobie, a kontakt z nim ulegnie poważnemu utrudnieniu. Nieadekwatni rodzice sami stwarzają barierę w wychowaniu, kształtując nieadekwatną postawę swojego potomka.

Trzeci typ rodziców na wieść o chorobie bliskiej im osoby (w tym wypadku ich matki) prawdopodobnie podejmie działania logiczne, racjonalne poprzez zorganizowanie opieki lekarskiej i własne zaangażowanie. Jednocześnie jako osoby dojrzałe emocjonalnie, a przez to otwarte na cierpienia bliskich, świadome braku możliwości przewidywania wszystkich życiowych zdarzeń, wykazują się spokojem, opanowaniem i współczuciem. Obserwując tego typu postawy, dziecko wykształca w sobie przekonanie, że przykre zdarzenia dzieją się często bez udziału naszej woli, że nikt nie ponosi za nie winy i że jedynym, właściwym zachowaniem jest szybka i skuteczna pomoc.

Stres periodyczny, jak wcześniej zostało wyjaśnione, pojawia się co pewien okres ze względnie stałą częstotliwością. Ta forma stresu może być pozytywna, gdyż umożliwia człowiekowi uczenie się zachowań w sytuacjach życiowo trudnych. Dobrym przykładem stresu periodycznego są klasówki, testy czy też egzaminy. To, czy dany sprawdzian wiadomości dziecka będzie mniejszym czy większym stresem, zależy od jego przygotowania, jak również od postawy rodziców wobec sukcesów i porażek odnoszonych przez swoje „pociechy”.

Rodzice autokratyczni prawdopodobnie będą oczekiwać od swego dziecka tylko i wyłącznie sukcesów, gdyż ich syn czy też córka powinni być najlepsi. Rzadko będą chwalić dziecko za uzyskanie dobrych ocen, jest zupełnie możliwe, że przeprowadzą wywiad, jak uplasowało się ono na tle klasy. Gdy zdarzy się, że dziecko otrzyma gorsze oceny, nie będą w stanie tego zaakceptować, ich reakcja ograniczy się do karania, zmuszania do nieustannej nauki, nie zastanawiając się nad tym, dlaczego tak się stało, gdzie tkwi przyczyna pogorszenia wyników w nauce. Taka sytuacja w rodzinie powoduje duże bariery wychowawcze, gdyż dziecko, starając się sprostać wymaganiom rodziców, nie będzie uczyło się dla siebie, lecz dla nich. Poza tym każdy sprawdzian wiadomości będzie wiązał się z dużym niepokojem i obawą, a przede wszystkim pragnieniem uzyskania akceptacji rodziców. Opisana sytuacja może spowodować również reakcję ucieczki przed stresem, dziecko może unikać sprawdzianów, nie przychodząc do szkoły lub też nie oddawać napisanej pracy. W efekcie każdy życiowy „egzamin” może stać się dla człowieka tak wielkim przeżyciem, że całkowicie z niego zrezygnuje, nie podejmując żadnych działań (ucieczka w chorobę) lub podejmując je z ogromnym nakładem negatywnych emocji.

Rodzice drugiego typu, czyli nieadekwatni, mogą zareagować na sukcesy i porażki swych dzieci w sposób różnorodny. Gdy dziecko dostanie dobrą ocenę, będą zachwyceni, rozpromienieni, dumni, będą skłonni wynagradzać sukces na przykład poprzez kupowanie rozmaitych prezentów. Innym razem w takiej samej sytuacji nastąpi brak jakiegokolwiek reakcji, potraktowanie sukcesu dziecka jako czegoś nieistotnego bądź oczywistego. W momencie gdy dziecko dozna porażki, będą się zamartwiać, płakać, obwiniać je, a innym razem pominać całą sytuację milczeniem. Przy takiej postawie rodziców dziecko nie uczy się prawidłowych reakcji, jak radzić sobie ze stresem, jakie działania powinno zastosować, aby wyjść z trudnej sytuacji obronną ręką. I po raz kolejny dorośli nie dają wzorca zachowań, który można by zastosować w przyszłym dorosłym życiu. Człowiek, który nie wyniósł z domu takiego wzorca, będzie skłonny do bagatelizowania ważnych zdarzeń, bądź odwrotnie, nadmiernego przywiązywania wagi do decyzji mało istotnych. Chaos emocjonalny, jaki tworzą rodzice nieadekwatni, jest istotną barierą, która uniemożliwia danie dziecku jakiegokolwiek wsparcia.

Można przypuszczać, że rodzice o właściwej postawie będą przyjmować sukcesy dziecka z radością, analizować wspólnie z nim przyczyny pozytywnych osiągnięć. W sytuacji porażki będą podobnie starali się dociec, w jaki sposób do tego doszło, zorganizować pomoc natury dydaktycznej, czy też wychowawczej. Przy takim zachowaniu rodziców dziecko uczy się, co powinno robić, aby odnosić sukcesy, zdaje sobie sprawę, że w każdej chwili rodzice



będą gotowi mu pomóc. Tak właśnie uczy się, jak przezwyciężać stres. Najprawdopodobniej w przyszłości, już jako człowiek dorosły, jednostka taka będzie świadoma swoich możliwości, będzie знаła silne i słabe strony swojej osobowości i w trudnych sytuacjach, wymagających konkretnych reakcji i decyzji, dokona właściwego wyboru.

Reakcje rodziców pierwszego i drugiego typu postaw wobec sukcesów i porażek swych dzieci powodują często powstawanie lęku. Jest to lęk przed możliwością doznania porażki, kompromitacją, krytyką ze strony innych ludzi, oceną, co może się wiązać z obniżeniem poczucia własnej wartości. Występowanie takiej sytuacji może doprowadzić do powstania trzeciej formy stresu, a mianowicie stresu przewlekłego. Jest to jego najgroźniejsza postać, ponieważ, trwając przez dłuższy czas, towarzysząc wszelkim działaniom człowieka, może spowodować zaburzenia w całości funkcjonowania organizmu. Przykładem wystąpienia stresu przewlekłego może być rozwód rodziców, który stanowi problem angażujący wszystkich członków rodziny, w tym przede wszystkim dziecko jako najślabsze psychicznie.

Rodzice despotyczni będą wymagali od dziecka „dorosłego postępowania”, skoro oni muszą pogodzić się z tym, co się stało, dziecko też powinno. Nie tolerują rozpaczki dziecka, jego zagubienia, a przede wszystkim niezrozumienia, dlaczego tak się stało. Reagują złością na pytania dotyczące rozwodu i prośby wyjaśnienia całego zdarzenia. Czasami może się zdarzyć, iż jedno z rodziców będzie pośrednio obwiniać dziecko za zaistniałą sytuację (wystarczy używać tego typu stwierdzeń „jesteś taki sam, jak twój ojciec”). W ten sposób dziecko żyje w przekonaniu, iż całą winę za rozpad małżeństwa rodziców ponosi ono. Odejście jednego z nich może być interpretowane nie jak odejście od współmałżonka, lecz jako opuszczenie dziecka. Zatem czuje się ono niekochane i osamotnione. Znajduje się w stanie stresu przewlekłego i jest rzeczą oczywistą, że nieodpowiedzialne zachowanie dorosłych prowadzi do kłopotów wychowawczych, czy wręcz tragedii.

Rodzice nieadekwatni w przypadku rozwodu sami potrzebują pomocy, przez co nie potrafią udzielić jej swojemu dziecku. Załamani zaistniałą sytuacją będą szukać wsparcia u dzieci, zwierzać się ze swoich problemów i rozczarowań, nie zdając sobie sprawy z faktu, że mały człowiek nie rozumie w pełni życia dorosłych. Równie częstym zjawiskiem jest negatywne nastawianie dziecka wobec jednego rodzica i zabranianie wszelkich kontaktów z nim. Wobec takiej postawy dziecko staje się bezradne, cierpi z powodu rozbicia rodziny, stara się nie okazywać swych uczuć, ponieważ wie, jak cierpi matka czy też ojciec. Zamyka się w sobie, unika kontaktów z rówieśnikami, gdyż często czuje się napiętnowane z powodu zaistniałej sytuacji. Żyje w ciągłym stresie. Obie postawy do tego stopnia rzutują na życie człowieka, że konsekwencje

w przyszłości mogą w skrajnych przypadkach doprowadzić do „skrzywienia” psychiki. Często ludzie z rozbitych rodzin mają problem z doбором właściwego partnera życiowego, sami nie potrafią stworzyć stabilnej rodziny, żyją w lęku przed odrzuceniem, co w efekcie wyzwała w nich agresję lub apatię. W niektórych przypadkach ich związki uczuciowe będą próbą zrekompensovania nieudanego małżeństwa rodziców, co także daje duże szanse na niepowodzenie.

Rodzice o właściwej postawie wobec dziecka, określani tu jako adekwatni, będą starali się przede wszystkim mu pomóc, wytłumaczyć, dlaczego tak się stało, bez wzajemnego oskarżania się. Będą starali się przekonać dziecko, że nie ponosi żadnej winy, nadal jest kochane tak samo, i nic tego nie zmieni. W takiej sytuacji dziecka o wiele łatwiej będzie zrozumieć i po pewnym czasie zaakceptować zaistniały stan rzeczy.

### **Strach jako bariera w wychowaniu**

W odróżnieniu od lęku strach to emocja powstająca w odpowiedzi na realne zagrożenie. Jest to reakcja na określone niebezpieczeństwo, które jednostka sobie uświadamia i z którym potrafi na ogół sobie poradzić. W przypadku strachu niebezpieczeństwo jest widoczne, obiektywne, zagraża nie tylko dziecku, ale też innym osobom i jest dla nich zrozumiałe z powodu rzeczywistego zagrożenia.

W sposób bardzo prosty można zaobserwować u dziecka strach. Pozostając pod wpływem tej emocji, dziecko drży, poci się, próbuje chować się w fałdach ubrania rodziców, rozgląda się dookoła przerażone, otwiera szeroko oczy lub też je z całej siły zaciska, mając nadzieję, iż to, czego się boi, po prostu zniknie. Strach może być uczuciem pozytywnym, ponieważ daje człowiekowi informację o tym, co mu w danej sytuacji zagraża, może również mobilizować go do działania, ale ma też swój aspekt negatywny. Należy zaznaczyć, że występowanie strachu u dziecka może być spowodowane samym zachowaniem jego rodziców, ponieważ wychodząc z założenia, że otaczająca rzeczywistość zawiera tak wiele niebezpieczeństw, będą straszyć dziecko, aby ustrzec je przed groźącymi mu niebezpieczeństwami.

Rodzice pierwszego i drugiego typu postaw będą skłonni stosować straszenie dziecka jako swoistą metodę wychowawczą. Oczekując od dziecka podporządkowania się do ich wymagań, oczekiwań, pragną uzyskać od niego posłuszeństwo właśnie poprzez straszenie możliwością oddania dziecka komuś obcemu („jak będziesz niegrzeczny, to pan cię zabierze”). Rezultatem tego typu postępowania jest odczuwanie przez dziecko panicznego strachu przed utratą

matki, a ponieważ boi się opuszczenia, będzie skłonne zrobić wszystko, aby tego uniknąć.

W sytuacji, gdy straszenie go będzie się powtarzać, spowoduje to u dziecka wystąpienie braku zaufania do matki, która powinna bronić, a przez takie postępowanie staje się odpychająca, powstanie strach przed ludźmi nieznanymi, nieufność wobec nich. Przy takim zachowaniu rodziców dziecko, nie będzie uczyć się, jak rozpoznać rzeczywiście grożące mu niebezpieczeństwo. Dziecko, które jest straszone np. „czarownicą”, będzie bać się kobiet starych, biednie ubranych, niosących ciężkie worki, a w sposób łatwy może paść ofiarą miło uśmiechającej się pani, proponującej słodycze. Częstym błędem popełnianym przez tych rodziców jest straszenie dziecka zwierzętami, a w szczególności psami. Pomijając fakt, iż sama obecność psa w domu, gdzie wychowywane jest dziecko, jest niezwykle korzystna dla jego rozwoju (uczy się ono w kontakcie z nim okazywania uczuć, opieki nad kimś słabszym, wypełniania pewnych obowiązków), dziecko straszone psem widząc jakiegokolwiek, nawet małego pieska, odczuwa paniczny strach, ucieka, krzyczy, wybucha histerycznym płaczem. Dziecko, które poprzez postępowanie swoich rodziców zostało zastraszone, będzie posłuszne, ale również lękliwe, a w późniejszym okresie swojego życia może wyrosnąć na jednostkę słabą.

Rodzice tych omawianych tu typów postaw mogą również straszyć swoje dziecko zupełnie bezwiednie, nieświadomie, poprzez dzielenie się z nim własnymi problemami i zmartwieniami, czego ono nie jest w stanie zrozumieć, widzi tylko smutek i zdenerwowanie osób mu najbliższych. Równie często rodzice ci mogą przerażać własne pociechy kłótniami czy też awanturami, w których pochopnie wypowiedziane groźby o odejściu od rodziny jednego z nich, powodują, że dziecko całymi latami może być przeświadczone, że któreś z rodziców go opuści.

Rodzice o właściwej postawie wobec dziecka, nie stosujący metody straszenia, będą starać się ostrzegać dziecko o grożących mu niebezpieczeństwach, informować o istnieniu zagrożenia, będą starali się nauczyć dziecko, że obcy pies posiada swojego pana i bez jego zgody zabawa z nim może okazać się ryzykowna, będą starali się pokazać dziecku własnym przykładem, że obcego psa można opanować słowami czy też podaniem ręki do powąchania, a w żadnym wypadku ucieczką przed nim, bo może to tylko spowodować jego rozdrażnienie.

Rodzice tego typu będą starali się zwracać szczególną uwagę na to, o czym rozmawiają przy dziecku, aby uniknąć w ten sposób niepotrzebnego niepokoju go ich własnymi problemami. Nie ulega wątpliwości, że dzieci poprzez brak możliwości rozumowej weryfikacji podawanych informacji i zachowań, bezkrytycznie przyjmują werbalne i pozawerbalne informacje od swoich ro-

dziców. Ponieważ posiadają niewielką liczbę punktów odniesienia poza rodziną, to czego nauczą się w domu o sobie samych i innych staje się dla nich prawdą uniwersalną.

Modele postaw rodzicielskich na przestrzeni lat nie ulegają zmianom, jednakże upływ czasu, zmiana modelu życia, przemiany w życiu społecznym powinny spowodować polaryzację tych postaw.

Niewłaściwe postawy rodziców powodują tak silne bariery wychowawcze, że często dochodzi do faktycznego zerwania więzów emocjonalnych z dziećmi. Role rodzicielskie w ostatnich latach uległy pewnym zmianom. Nie należy jednak zapominać, że dzieci posiadają nienaruszalne prawa. Powinny być karmione, ubierane, ochraniane i bezpieczne. Mają prawo do rozwoju emocjonalnego, szacunku do swych uczuć, a także do tego, aby były traktowane w taki sposób, który umożliwi im rozwój poczucia własnej wartości.

Jak słusznie twierdzi S. Forward (1992, s. 48) w pracy „Toksyczni rodzice”: „Dzieci mają prawo do tego, by ich zachowania były ograniczone w sposób właściwy. Mają prawo do popełniania błędów oraz do tego, by przywoływano je do porządku bez fizycznych czy emocjonalnych nadużyć. Dzieci mają przede wszystkim prawo, aby być dziećmi. Mają prawo przeżyć swoje młode lata z radością, spontanicznie i nieodpowiedzialnie. W miarę jak dzieci dorastają, kochający rodzice winni pielęgnować ich dojrzałość, powierzając im pewną dozę odpowiedzialności i rodzinne obowiązki, ale nigdy za cenę dzieciństwa”.

## Literatura

- Forward S. (1992) *Toksyczni rodzice*, ISBN Warszawa.
- Freud Z. (1957) *Wstęp do psychoanalizy*, Książka i Wiedza, Warszawa.
- Horney K. (1978) *Nerwica a rozwój człowieka*, PIW, Warszawa.
- Kępiński A. (1995) *Lęk*, Wydawnictwo „Sagittarius”, Warszawa.
- Obuchowska I. (1981) *Dynamika nerwicy*, PWN, Warszawa.
- Reykowski J. (1966) *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*, PWN, Warszawa.
- Ziemska M. (1969) *Postawy rodzicielskie*, WP, Warszawa.