



Jestem Rodzicem

Drodzy Rodzice

W sytuacjach gdy niepokoi Państwa zachowanie dziecka, chcecie porozmawiać o dziecku i Waszych z nim relacjach, macie pytania dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole, potrzebujecie wsparcia w procesie wychowania, zapraszamy na indywidualne konsultacje w godzinach naszej pracy.

Pedagodzy szkolni

Pismo dla rodziców przedszkolaków i uczniów
Miejskiego Zespołu Szkół nr 8 w Krośnie

Rok 12, numer 2/47

Data wydania: grudzień 2021 r.

W tym numerze:

- Życzenia świąteczno-noworoczne (str. 1); Nastolatki i poranne wstawanie – nie wróży dobrze (str. 2-3); Dlaczego warto, żeby dziecko się nudziło (str. 3-5);
- Nastolatek w stresie – 8 zadań domowych od psychologa (str. 5-6); Święta w patchworku (str. 6-8).



*Zrodzony na sianie, w półmroku słajenki,
spi w ramionach Marii Jezus malusieńki*

*Niech te święta spędzone
w rodzinnym gronie
zbudują w naszych domach
atmosferę spokoju i miłości.
Niech dobroć i życzliwość
okazywana w wigilijną noc
towarzyszy nam przez cały przyszły rok.*

*W imieniu Społeczności
Miejskiego Zespołu Szkół nr 8
w Krośnie*

Marta Habrat



Nastolatki i poranne wstawanie – nie wróży dobrze

źródło: sosrodzice.pl

Małe dzieci lubią się budzić o nieludzkich porach, na przykład o 4 nad ranem lub 6 rano w weekend. Gdy dorastają, sytuacja zazwyczaj się zmienia. I wstawanie o poranku staje się dużym wyzwaniem. W naturalny sposób dzieci w okresie nastoletnim kładą się spać później, i wstają też później. Gdy nie muszą iść na pierwszą czy drugą lekcję, lubią sobie pospać dłużej rano. Tym samym wyciągnięcie ich z łóżka o wczesnej porze bywa trudne. **Gdy jednak w końcu się to udaje, przez pierwsze godziny po przebudzeniu nastolatek bywa zmęczony, senny i drażliwy. Pierwsze lekcje to dla niego spore wyzwanie.**

- Dzieci w wieku od 6 do 13 lat potrzebują 9 do 11 godzin snu na dobę.
- Dzieci w wieku od 14 do 17 lat potrzebują 8 do 10 godzin snu na dobę.

Dlaczego nastolatki miewają problemy ze snem?

Dzieci w okresie nastoletnim często miewają problemy z zasypianiem. Wieczorem nie czują się zmęczone, a gdy w końcu zasypiają, przychodzi czas na poranne wstawanie. Bywają sennie, roztargnione, a nawet rozdrażnione. Okres nastoletni to czas ogromnych zmian. W ciele i mózgu dziecka sporo się dzieje. Czas przejścia w dorosłość prowadzi do zmian w obrębie osobowości, zachowań, potrzeb. Swoista rewolucja dotyczy życia rodzinnego i społecznego. Młoda osoba poddawana jest wielu wyzwaniom i próbom. **Badania pokazują, że ogromna grupa nastolatków śpi zbyt krótko. Tymczasem wystarczająca ilość snu pozwalana zachowanie dobrego zdrowia fizycznego, psychicznego i odpowiedniego samopoczucia.**

Sen jest bardzo ważny

Dobry sen jest ważny w każdym wieku. Szczególnie w okresie nastoletnim:

- poprawia koncentrację,
- korzystnie wpływa na pamięć,
- sprzyja analitycznemu myśleniu,
- sprawia, że mózg szybciej przyswaja informacje,
- sen pobudza kreatywność,
- odpowiednia ilość snu zmniejsza ryzyko drażliwości i nadmiernych reakcji emocjonalnych,
- sen wzmacnia układ odporności,
- pomaga w regeneracji,
- zapewnia odpowiednie funkcjonowanie tkanek,
- i sprawne działanie układu hormonalnego.



źródło: tamże

Sen a zaburzenia psychiczne

Odpowiednia ilość i jakość snu pozwala nastolatkowi zmierzyć się z wyzwaniami dnia codziennego. Poprawia samopoczucie oraz pozwala zadbać o zdrowie fizyczne i psychiczne. Na podstawie badań można stwierdzić, że niewystarczająca ilość snu ma negatywny wpływ na płat czołowy, który odpowiada za zachowania impulsywne. Brak odpowiedniego wypoczynku sprawia w praktyce, że nastolatki dużo częściej angażują się w zachowania ryzykowne, częściej ulegają wypadkom i doświadczają uszkodzeń ciała.

Odpowiedni sen a profilaktyka chorobowa

Badania pokazały, że dobry jakościowo sen wzmacnia i chroni ciało przed dolegliwościami. Pozwala zmniejszyć ryzyko otyłości. Nieprawidłowe wzorce tymczasem zwiększają ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 i chorób serca. Nastolatki a sen – dlaczego to takie trudne? Nastolatki miewają problem z wysypianiem się. Przyczyny tego stanu są złożone. W okresie nastoletnim panuje silna potrzeba bycia „nocną sową”. Naturalne staje się późne chodzenie spać i wczesne wstawanie, z uwagi na wczesne godziny lekcji. Poza tym nadmiar obowiązków, a także rosnące potrzeby towarzyskie sprawiają, że czas na sen się kurczy. Problemem może być czas spędzany nad urządzeniami elektronicznymi. Niestety światło emitowane przez smartfony i tablety może utrudniać zasypianie. Inną przyczyną zaburzeń snu to kłopoty z bezdechem sennym. Rytm dobowy ulega zaburzeniu, a momenty snu i czuwania nie są uregulowane w prawidłowy sposób. Organizm nastolatków polega zmianom hormonalnym. Melatonina, niezbędna do zasypiania, zaczyna być produkowana w późniejszych godzinach. Stąd większość nastolatków czuje potrzebę snu od 23 godziny lub północy do 8-9 rano. Niestety te godziny nie bardzo pa-

(Ciąg dalszy na stronie 3)

sują do planu dnia przeciętnego nastolatka. **Biologiczne opóźnienie cyklu snu sprawia, że wielu nastolatków nie jest w stanie zasnąć wcześniej, by móc wstać wypoczętym o poranku. Stąd coraz głośniejsze apele, by lekcje dla nastolatków zaczynały się później.**

Jak pomóc dziecku?

- zadbaj o higienę snu – najlepiej, gdy dziecko kładzie się spać w dzień i w weekend o tej samej godzinie i o tej samej godzinie wstanie (bez odsypiania w weekend). Tak, to nie jest proste,
- praktykowanie spokojnych aktywności przed snem, wyciszenia,
- nieużywanie urządzeń elektronicznych, w tym zwłaszcza smartfonów na pół godziny przed pój-

ściem spać,

- unikanie napojów kofeinowych,
- dbanie o aktywność fizyczną na świeżym powietrzu w ciągu dnia,
- warto zwrócić uwagę na wygodny materac i poduszkę – może czas na zmianę miejsca snu?
- przed pójściem spać warto dobrze wywietrzyć sypialnię. Najlepsza temperatura do snu wynosi około 18-19 stopni.

Jeśli rodzic widzi, że problemy dziecka są poważne, warto udać się do lekarza. Mądra mama i mądry tata warto, żeby znaleźli czas na rozmowę i wspieranie dorastającej córki czy syna. ■

Dlaczego warto, żeby dziecko się nudziło

B. Białecka
psycholog

źródło: bognabialecka.pl

Mała Leosia opowiada z zachwytem, że cieszy się żyjąc w XXI wieku. „Jakie wy mieliście nudne dzieciństwo! W telewizji tylko dobra-nocka, może czasem jakiś film dla dzieci i nic więcej!”. Leosia mówi to przerzucając wzrok między bajką leącą na dużym ekranie i grą na smartfonie. Wypytana, czy rzeczywiście nigdy się nie nudzi przyznaje: „Eee, w sumie to wszystkie te bajki już widziałam kilka razy, no ale lepsze to niż nic nie robić”.

Zabrzmieć może jak typowa stara zgreda, marudząca na współczesną młodzież, jednak moje dzieciństwo wspominam naprawdę dobrze. Nie chodzi o to, że nigdy się nie nudziłam. Zdarzało mi się nudzić na potęgę, jednak jednym z podstawowych rezultatów tej nudy było rozbudowanie kreatywności. Potrafili-

śmy robić wyprawę na budowę drogi by ukradkiem wyciągać ze stosów gruzu niepołamane mini kafelki ceramiczne, udając że to zuchwała kradzież piratów (realizm tego doświadczenia podnosiły krzyki i pościg budowlanców, którzy przyłapali nas na „szabrowaniu”), szukając spełniającej życzenia czterolistnej koniczyny, czy robiąc wyścigi „misi patysi” podpatrzony w Kubusiu Puchatku. Dziś największym wyzwaniem wychowawczym wydają się straszliwe słowa dziecka: „Mamo, nudzę się”.

Czujemy presję, wydaje się, że jesteśmy odpowiedzialni za to, by nasze dzieci zawsze miały jakieś zajęcie i nigdy

się nie nudziły. Jednak, wręcz przeciwnie do oczekiwań nuda, ta przestrzeń gdy umysł człowieka błędzi pozornie bez celu i bez zajęcia jest nie tylko korzystna, lecz jest wręcz nam niezbędna. Dziennikarka Manoush Zomorod opisuje korzyści z nudzenia się w książce: „Bored and Brilliant: How Spacing Out Can Unlock Your Most Productive and Creative Self”. „Znudzony i błyskotliwy – jak zagapienie się może uwolnić twą produktywność i kreatywność”.



Gdy nudzimy się, w mózgu włącza się obwód, który można nazwać „jałowym przebiegiem”. Choć ciało działa na autopilocie (pani Manoush odkryła to ziużając godzinami swoje malutkie dziecko) mózg wbrew pozorom działa na pełnych obrotach. Gdy pozwalamy umysłowi błędzić, mózg

zaczyna łączyć pozornie niezwiązane ze sobą fakty i skojarzenia, może się zniemacka okazać, że niejako przypadkiem rozwiązaliśmy jakiś problem. Współcześnie, nadużywając technologii pozbawiamy się właśnie tych momentów zawieszenia, swobodnego błędzenia myślami. Wydawałoby się, że gdy przerzucamy uwagę z jednego medium na drugie (na przykład jak Leosia z ekranu telewizora na smartfon), umysł podobnie błędzi od jednej myśli do innej, jednak to zupełnie inny mechanizm niż przy marzeniach na jawie. Szybko zmieniające się na ekranie sceny wymuszają na mózgu przerzucenie uwagi



z jednego bodźca na inny. W swobodnych rozmyślniach skojarzenia pojawiają się z impulsu wewnętrznego, są wynikiem tego „jałowego przebiegu”, sposobu w jaki mózg stara się uporządkować już posiadane dane.

Nudź się, by wyzwolić swą błyskotliwość!

Manoush Zomorod wymyśliła wyzwanie, o nazwie: „znudzony i błyskotliwy”, w którym wzięło udział kilku tysięcy ludzi. Z początku zainstalowali oni na swoich smartfonach specjalne aplikacje śledzące czas spędzany na telefonie. Wyzwaniem było ograniczenie tego w ciągu jednego tygodnia do absolutnego minimum.

Na początku wyzwania grupa miała średnią (i tak niewielką) 2 godziny dziennie z telefonem i około 60-krotne sprawdzanie powiadomień w ciągu dnia. Potem nastąpiło wyzwanie właściwe, czyli cały tydzień z coraz bardziej radykalnymi zadaniami w kolejnych dniach (np. odinstalowanie najbardziej zjadającej czas aplikacji z telefonu, zadanie przy którym część ludzi płakała jak przy stracie bliskiej osoby). W pierwszym dniu zadanie polegało po prostu na włożeniu smartfona do kieszeni, tak by nie mieć go w ręce czy pod ręką i choć trochę utrudnić sobie sięganie poń. Okazało się, że już to proste utrudnienie pobudziło wyobraźnię. Jedna z uczestniczek opisywała, że wchodząc do metra zawsze miała smartfon w ręce i spędzała czas w oczekiwaniu na pociąg przeglądając media społecznościowe. Tym razem zeszła po schodach na dół, a potem pomyślała, że to w sumie całkiem niezłe ćwiczenie fizyczne. A zatem znów weszła po schodach i znów weszła i tak dziesięć razy, zamiast sterczeć na peronie z wzrokiem utkwionym w smartfonie. Okazało się, że tygodniowe wyzwanie pozwoliło z jednej strony docelowo zmniejszyć czas, który jego uczestnicy spędzali korzystając z elektroniki, z drugiej poprawić zdolność rozwiązywania problemów.

Korzyści nudy dla dzieci

„Dzieci potrzebują usiąść, znudzone światem po to, by wyciszyły się na tyle, by usłyszeć samych siebie”, mówi dr Vanessa Lapointe, psycholog. Zwraca ona uwagę, że dopiero, gdy na zewnątrz nic się nie dzieje, zaczyna ożywać nasze życie wewnętrzne. Zamiast tłumić je, za-

głuszać, otepiać nieustanną stymulacją dostarczaną przez ekrany, zajęcia, rozrywkę pozwólmy dziecku pomyśleć. Lapointe radzi, by następnym razem, gdy dziecko przyjdzie ze skargą: „Mamo, nudzę się” odpowiedzieć z uśmiechem: „Uwielbiam nudzenie się” i sprawdzić, co się stanie (chowając jednocześnie elektronikę).

Jak to może się skończyć? Część dzieci wchodzi w tym momencie w zachowania, o których wiedzą, że będą irytować rodziców. Na przykład siadają obok mamy, regularnie kopiąc w krzesło. W takiej sytuacji można zaproponować konkretne zadanie do wykonania, np. omiecenie domu z kurzu, umycie podłogi. Nic tak nie pobudza kreatywności jak wizja prac domowych. A być może wynudzone dziecko zdecyduje się jednak posprzątać (podwójna korzyść). Co ciekawe, jak podkreślają specjaliści od nudy – gdy wykonujemy proste, nie wymagające namysłu prace fizyczne, wręcz ułatwia to kreatywne błędzenie myślami. Oznacza to, że po zakończeniu wykonywania jakiegoś działania czysto fizycznego, dziecku zrodzi się w głowie pomysł – co robić dalej.

Długofalowym wynikiem nudy jest zwiększona motywacja. Wiele dzieci twierdzi, że nie ma żadnego hobby, nic ich nie interesuje. Po części to skutek bycia non stop zabawianym. Dopiero, gdy brakuje rozrywki na zawołanie dostarczanej z zewnątrz, pojawiają się pomysły na hobby lub nawet pasje.

Jak podejść do wyzwania?

Pomóż dziecku zacząć patrzeć na momenty bez niczego do roboty jak na wyzwanie, nie deficyt. Zapewnij, by w otoczeniu było sporo inspirujących zasobów. Daj pozwolenie, by dziecko nabałagało, pogódź się z tym, że niektóre rzeczy zostaną zużyte czy zniszczone, jednak wskaż, z czego dziecko może korzystać. Lepiej, by lalki uzyskały nowe wystroje wykrojone ze zbyt małej sukienki z wypaloną dziurą od żelazka, niż z świeżo kupionej modnej marynarki.

Materiały, farby, pędzle, glina, patyki, deski, książki z propozycjami inspirujących zabaw kreatywnych, kamyki, kreda, a dla starszych też narzędzia, deski, gwoździe, bejce, instrukcje budowania, maszyna



źródło: pixabay.com

(Ciąg dalszy na stronie 5)

do szycia – to wszystko powinno być łatwo dostępne.

Jeżeli zupełnie brakuje dziecku pomysłów, pozwól wykorzystać Internet do poszukania instrukcji – czasem wystarczy ogólny pomysł (nawet tak ogólny jak „ozdoba z czarnego kartonu, sznurka i piórek”) by uzyskać bardzo ciekawe pomysły własnoręcznie wykonanych dzieł sztuki użytkowej.

Chwal za podejmowane próby, zachęcaj do wytrwałości. Możesz opowiedzieć historię pewnego eksperymentu, w którym dwie grupy uczestników zaproszono do two-

żenia wazoników z gliny. Jedna grupa otrzymała instrukcję, by zrobić tych wazoników jak najwięcej, druga – by zrobić jak najładniejszy wazonik. Na koniec dzieła były oceniane przez ekspertów, którzy nie wiedzieli, kto był autorem wazonika. Okazało się, że najwyżej zostały ocenione wazoniki z grupy, której zadaniem było zrobić ich jak najwięcej. Tworząc kolejne wyroby, uczestnicy eksperymentu nabierali wprawy. Oznacza to, że pierwsze próby mogą być kiepskie i mają prawo być kiepskie. Dopiero, gdy nie poddajemy się zaczynamy być coraz lepsi w tym, co robimy. ■

Nastolatek w stresie – 8 zadań domowych od psychologa

*E. Jarczewska-Gerc
psycholog społeczny
źródło: psychologiaipraktyka.pl*

Coraz więcej w naszych gabinetach pojawia się nastolatków. Nigdy nie było łatwo być w wieku dojrzewania, ale okazuje się, że obecnie bywa jeszcze trudniej niż w przeszłości. Może brzmieć to jak pewien paradoks – ekonomicznie i cywilizacyjnie wchodzimy, bowiem na coraz wyższe poziomy. Mimo to, a może właśnie dlatego, poziom stresu wśród ludzi nie spada, a rośnie. Rośnie także skala problemów psychicznych wśród dzieci i młodzieży. Jako specjaliści pracujący z młodzieżą, spotykamy się z depresją i towarzyszącymi jej problemy, takimi jak ruminalne (natrętne myśli) kończące się czasem próbą samobójczą, zaburzenia lękowe, fobie, napady paniki, nie mówiąc już o zaburzeniach ze spektrum autyzmu czy zaburzeniach odżywiania.



Terapia to jedna z dróg, która wykształca w młodych ludziach adaptacyjne zachowania na stres. Nie możemy się jednak ograniczać wyłącznie do sfery psyche, ale musimy także zwrócić uwagę na fizyczny aspekt zdrowia, czyli somę. Zresztą nie bez powodu współczesna psychologia kładzie nacisk na konieczność postrzegania człowieka, jako połączenia procesów mentalnych i fizycznych. Przykładem podejścia łączącego zachowanie człowieka z funkcjonowaniem jego mózgu jest koncepcja SEEDS stworzona przez neuropsychoterapeutę Johna Ardena (2017). SEEDS stanowi akronim od słów: S – so-

cial support, czyli wsparcie społeczne, E – exercise, czyli ćwiczenia fizyczne, E – education, czyli ćwiczenia intelektualne, D – diet, czyli odżywianie oraz S – sleep, czyli sen. Zdaniem Ardena brak przestrzegania prostych reguł związanych z utrzymywaniem „porządku” w poszczególnych sferach skutkuje pogorszeniem samopoczucia, a nawet chorobą. Warto, aby poza gabinetem, nastolatek zadbał o pewne obszary swojego życia – wtedy rozmowa z nim w gabinecie przyniesie oczekiwany efekt. Co psycholog może doradzić rodzicowi lub opiekunowi, aby ten mógł pomóc swojemu dziecku? Do wdrożenia jest 8 kroków:

1. Dobry sen. Oczekiwanie, żeby nastolatek poszedł spać koło godziny 21.00, jest nierealne. Jednakże godzina 22.00-22.30 to już najwyższy czas na sen. Wieczorem organizm musi mieć możliwość przełączyć się z trybu „działanie” w tryb „relaks”. Jeśli do omówienia są drażliwe kwestie z nastolatkiem, to albo należy zrobić to wcześniej, albo tę rozmowę przenieść na kolejny dzień. Silne emocje sprawiają, że układ nerwowy będzie pobudzony, co wydłuży fazę zasypiania.
2. Wprowadzenie technik relaksacyjnych, takich jak medytacja, joga czy praca z oddechem. Szczególnie sprawdzą się tuż przed snem, ale także przed ważnym spotkaniem czy egzaminem. Uwaga: medytacja w tradycyjnym rozumieniu wymaga długiego treningu. To może zniechęcać nastolatka. Zamiast pojęcia medytacji można używać terminów: wyciszenie, oddychanie, relaksacja.
3. Dbanie o relacje społeczne. Relacje w szkole bywają bardzo trudne, ale – o ile nie przechodzą w formy skrajne np. hejtu – nastolatek może dzięki nim rozwijać swą odporność psychiczną. Jednak, aby te trudne sytuacje móc przekuć w wiedzę, potrzebuje bezpiecz-

(Ciąg dalszy na stronie 6)

- nych kontaktów społecznych. Dlatego tak ważni są rodzice – stanowią dla niego istotne źródło wsparcia. Ważne są także pozaszkolne kontakty. Zajęcia w klubie sportowym, artystyczne czy charytatywne mogą pomóc nastolatкови zdystansować się od szkoły i dać mu przekonanie, że zachowania ludzi są zróżnicowane.
4. Zarządzanie czasem. Złe nawyki w obszarze planowania zadań i odpoczynku mogą mieć negatywne konsekwencje. Z jednej strony młody człowiek może odkładać zadania na ostatni moment, np. czeka na odrobienie lekcji do wieczora, a całe popołudnie spędza na grach komputerowych. Ostatecznie siada przy biurku, ale jego procesy poznawcze już nie działają o późnej porze. Z drugiej strony – nastolatek czasem narzuca sobie żelazną dyscyplinę i zapomina o regeneracji (czasem to wina rodziców). W którymś momencie następuje wypalenie zasobów. Warto przyrzeć się obecnym w domu schematom i dostosić je do potrzeb nastolatka.
 5. Aktywne rozwiązywanie problemów. Na czym polega radzenie sobie z trudnościami? Na świadomym działaniu ukierunkowanym na rozwiązania. Niekiedy rodzice uczą swoje dzieci, że jak coś „nie idzie”, to trzeba zmienić zainteresowania. Ciągłe uciekanie od trudności może jednak sprawić, że nie będzie do kąd zwać! Mówi o tym między innymi model osiągnięcia celów WOOP stworzony przez psycholog Gabriele Oettingen. Zgodnie z tą techniką, aby osiągnąć cel, musimy wyobrazić sobie przeszkody, które na nas czekają, a potem stworzyć plan wskazujący, jak sobie z nimi poradzić. Stosowanie tej techniki znacząco obniża stres towarzyszący realizacji trudnych celów.
 6. Dbanie o odpoczynek. Poza aktywnością człowiek potrzebuje też biernego odpoczynku. Te momenty przyhamowania są nam potrzebne do „naładowania akumulatorów”. Ważne, żeby nastolatek odpoczywał, bez szkody dla siebie. Objadanie się chipsami, zatrącanie w grach czy serialach, patrzenie w telefon – nie mają zbyt wiele wspólnego z odpoczynkiem. Lepiej, aby rodzic zaproponował dziecku spacer, wyjście do kina lub nawet poleżenie razem na kanapie i porozmawianie o życiu.
 7. Prośenie o pomoc. Wypracowanie umiejętności mówienia o emocjach jest ważnym zadaniem rozwojowym. Każda przeżywana emocja posiada swój ładunek energetyczny i nierozładowana zalega w naszym ciele, prowadząc po jakimś czasie do wielu problemów psychosomatycznych. Zgodnie z techniką emocjonalnego otwierania się Jamesa Pennebaker (1982, 2018) mówienie lub pisanie o emocjach działa jak odfekanie zatkanej rury w zlewie. Następuje „udrożnienie” i odczuwany stan emocjonalny w naturalny sposób „odpływa”. Warto, aby rodzic zadbał o bliską relację z dzieckiem, co zachęci je do szukania pomocy.
 8. Dbanie o mikrobiotę jelitową. W powiedzeniu „Jesteś tym, co jesz” nie ma metafory. Jeśli odżywiamy nasze ciało, jesteśmy zdrowi. Jeśli zanieczyszczamy ciało niezdrowymi produktami, stajemy się bardziej podatni na stres i choroby. Nasze jelita komunikują się z mózgiem na wiele sposobów, ale także bezpośrednio poprzez nerw błędny. Współcześnie wiele badań wskazuje, że zaburzenia mikrobioty jelitowej, czyli bakterii i mikroorganizmów zasiedlających jelita, wiążą się z pogorszonym funkcjonowaniem emocjonalnym, motywacyjnym i poznawczym. Wśród różnych sposobów radzenia sobie ze stresem warto wypróbować psychobiotyki, czyli probiotyki, które poprzez przywrócenie odpowiedniej, jakości mikrobiocie jelitowej, działają korzystnie na zdrowie psychiczne. Do sprawdzonych pod tym kątem szczepów należą: *Lactobacillus helveticus* Rosell® – 52 oraz *Bifidobacterium longum* Rosell® – 175. Zdrowie jelit wiąże się z niższym poziomem stresu i większymi zasobami emocjonalno-poznawczymi, które pozwalają radzić sobie w trudnych sytuacjach, wpisanych w okres „bycia nastolatkiem”. ■

Święta w patchworku

A. Gutek

redaktorka

źródło: zwierciadlo.pl

O czym pamiętać, o czym zapomnieć w świąteczny czas – zastanawia się Wojciech Eichelberger, współautor książki „Patchworkowe rodziny. Jak w nich żyć”.

Znam dobrze funkcjonujący w ciągu roku patchwork, który rozpruwa się w czasie świąt. Wszyscy zbierają się w jednym miejscu i od razu wybucha awantura. Ostatnio zaczęło się od wyrzutu, że były mąż spóźnił się pół godziny.

Zaczyna się zazwyczaj od błahych spraw – że ktoś cze-

goś nie kupił, nie zrobił, powiedział o jedno słowo za dużo. To kropla, która przelewa czarę goryczy.

Czyli to preteksty. Co się za nimi kryje?

Zamiatane pod dywan sprawy, niewyjaśnione żale i pretensje, nierozwiązane problemy, do których boimy się wracać. Ale one wcześniej czy później wybuchają, na przykład właśnie w czasie świąt.

Może to i dobrze, bo wreszcie możemy się z nimi skonfrontować.

(Ciąg dalszy na stronie 7)

Porządny kryzys jest dobrym początkiem zmiany. Oczywiście, może mieć pozytywne konsekwencje tylko wtedy, kiedy jego destrukcyjną siłę będziemy potrafili konstruktywnie wykorzystać. Kryzys pokazuje to, czego brakuje w systemie, więc nie ma się co obrażać, tylko trzeba podjąć trud dogadania się i przemiany.

A może dobrym pomysłem jest niespotkanie się w święta zwaśnionych stron? Pewna matka (teściowa, babcia) wymyśliła, że Wigilia odbędzie się według grafiku, w którym każdemu wyznaczyła towarzystwo i godzinę wizyty, z zapasem czasowym, żeby najbardziej zwaśnieni zdążyli się minąć i na siebie nie powpadali. Ta pani jest dumna z autorskiego rozwiązania. W Wigilię nie chodzi o to, aby się nawzajem unikać. Ale Wigilia sama z siebie nie jest w stanie uczynić nas świętymi. Droga do świętości, czyli do otwartego serca, wymaga od nas podejmowania wysiłku i ryzyka. O tym warto pamiętać. Jeśli jednak nie stać nas jeszcze z jakichś powodów na wysiłek i ryzyko spędzenia Wigilii z ludźmi z naszego rodzinnego systemu, których nie lubimy, bo na tym etapie nasze resentymenty są dla nas ważniejsze niż religijne nakazy, to trudno. Może następnym razem. Więc owa pani z twojego przykładu robi dobrą robotę. Przynajmniej jej serce stanowi przestrzeń, w której skłóceniu i zaślepieniu ludzie wirtualnie się spotykają. Chwała jej za to.

Ona naprawdę chce dobrze.

W patchworkowym systemie taka osoba odgrywa doniosłą rolę kleju, nici i agrafki. Każdy może do niej przyjść, bo wie, że spotka się z miłym przyjęciem, a ona pozostanie bezstronna. Może też odgrywać rolę rodzinnej skrzynki pocztowej i przekazywać skłóconym stronom ważne informacje. Po jakimś czasie dzielna babcia będzie mogła zrobić krok dalej i skrzyknąć wszystkich członków skłóconego patchworku w jedno miejsce, na przykład przy okazji swoich jubileuszowych urodzin, informując ich o tym, że to jest jej święto, więc zaprasza wszystkich, których kocha, i prosi o to, by wszelkie konflikty na ten czas zawiesić, tak jak kiedyś w dobrej przeszłości ustawały wojny, gdy trwała olimpiada.

Święta są szczególnie ważne dla dzieci, które potem całe życie pamiętają Świętego Mikołaja, choinkę. Więc choćby ze względu na nie dobrze jest zadbać o atmosferę tych dni – pozytywną, przesyconą dobrymi emocjami. O czym jeszcze pamiętać, przygotowując święta? Boże Narodzenie to dla patchworkowego systemu doskonała okazja i zarazem trudny sprawdzian tego, czy przestrzegana jest w praktyce święta zasada wszelkich patchworków: wszystkie dzieci są nasze. Praktyczna troska o sprostanie tej zasadzie może sprawić, że same święta przestaną być tylko rodzinnym rytuałem objadania się i obdarowywania prezentami, ale ujawnią swój głęboki duchowy wymiar. Bo święta zapraszają każdego do „królestwa nie z tego świata”, czyli do takiego wymiaru istnienia, w którym jednoczą się przeciwieństwa, zasypywane są przepaści dzielące zantagonizowane strony. Gdzie wszystko ujawnia swoją świętą, wspólną z całym istnieniem prawdziwą naturę, gdzie w jednolitej

świetlistej przestrzeni rządzą: miłość, szacunek i cisza. A z tego punktu widzenia chciwość, nienawiść, konflikty, resentymenty i wojny jawią się, jako wielka, przerażająca egzystencjalna pomyłka i strata czasu. Patchworkowa rodzina jest z pewnością trudniejszą, a przez to lepszą okazją do praktykowania świętości niż stawianie na wigilijnym stole pustego talerza dla symbolicznego zbłąkanego wędrowca. Więc jeśli dojrzały dorośli chcą udzielić patchworkowym dzieciom ważnej duchowej lekcji, to święta Bożego Narodzenia są do tego doskonałą okazją. Będzie się, do czego odwoływać przez całą resztę roku.

Gdybyśmy jeszcze mimo konfliktów potrafili spektakularnie przebaczyć sobie nawzajem przy dzieciach, to byłaby dopiero lekcja. O tak. Sam fakt, że ludzie podchodzą do siebie i składają sobie dobre życzenia, chociaż jeszcze dzień wcześniej sobie złorzeczyli, to wspaniała nauka dla wszystkich, a szczególnie dla dzieci. Ale nie tylko nauka. Także chwila zasłużonego wytchnienia. Bo dla dzieci najważniejszą wartością i najlepszą glebą do wzrastania jest bezpieczna, harmonijna, spójna społeczność, której członkowie odnoszą się do siebie z szacunkiem i miłością.

Marzeniem dziecka z rozbitej rodziny jest to, żeby mama była z tatą, nawet jeśli nie na zawsze, to chociaż w święta. Czy wspólny wyjazd rozwiedzionych rodziców z ich dziećmi to dobry pomysł?

Pomysł bardzo dobry, ale przy innych okazjach niż święta. W patchworkowej rodzinie dorośli często mają dzieci z dwoma, a nawet z trzema partnerami. Jak te rodziny obsłużyć w kilka dni świąt? Widziałem wielu ojców i wiele matek, którzy z obłędem w oczach starali się pojawić w ciągu kilku godzin na dwóch albo trzech wigiliach w oddalonych od siebie miejscach, wszędzie pozostawiając za sobą żal i zniecierpliwienie. To nie ma sensu. Lepiej organizować wspólnie z innymi chętnymi z tego samego systemu duże rodzinne spędy wigilijne. Natomiast wyjazdy rodziców z biologicznymi dziećmi w uroczystej, świątecznej atmosferze z dekoracjami mogłyby dawać wspólnym dzieciom nadzieję, że ich rodzice będą znowu razem.

A spotkanie świąteczne obu zwaśnionych rodzin w którymś z domów?

W sytuacjach konfliktu powinni raczej spotkać się na neutralnym gruncie.

Dlaczego?

Jeśli ludzie, którzy niedawno się rozstali, spotykają się w domu, który przesiąknięty jest wspólnymi przeżyciami, a każdy jego fragment jest jakby pamiątką w muzeum ich wspólnej przeszłości i przywołuje jakieś wspomnienia, to trudno się w nim racjonalnie porozumiewać w sprawach bieżących i przyszłych.

Znajoma rozwódka, która ma w miarę poprawne stosunki z byłym mężem i jego żoną, nie chce ich zapraszać ani odwiedzać, a tym bardziej organizować wspólnych świąt, bo obawia się zmiany status quo.

Dorośli i odpowiedzialni ludzie, którym przyszło żyć

w patchworkowym systemie, powinni podejmować decyzje służące porozumieniu i zgodzie, a nie jątrzeniu. Skoro patchworkowa rodzina jest faktem, to róbmy wszystko, żeby wykorzystać jej potencjał. Budujmy, a nie dzielmy, troszczmy się o część wspólną, a nie bójmy się na zapas. Nie traktujmy patchworku jako dopustu bożego czy tragedii, którą będziemy się nieustannie karmić i którą będziemy celebrować do końca życia. Egoistyczna troska o status quo swojego zakątka prędzej czy później się zemści. Przetrawanie patchworku w ogromnej mierze zależy od tego, jak szybko dorośli zdadzą sobie sprawę z tego, że wszystko jest w nim ze sobą powiązane.

Owa kobieta zakłada, że jeśli spotka się z rodziną byłego, to odżyją urazy.

Jeśli unikamy kontaktów, to siłą rzeczy komunikujemy się w sprawach błahych i nudnych, a tak naprawdę tracimy czas i potencjał, jaki drzemie w głębinach patchworkowego oceanu. Więc przy każdej okazji, zamiast marzyć o na zawsze minionym status quo, zróbmy cokolwiek, aby wzmocnić patchworkowe szwy.

Może zaapelujemy do patchworków – dajcie się zainspirować świętom!

Apelujemy: wykorzystujcie je do tego, żeby przełamać niechęć, wrogość, urazy. Róbcie to dla siebie i dla wszystkich patchworkowych dzieci. Dajcie im przykład, jak układać relacje mimo trudnej przeszłości.

Czy są jakieś przeciwwskazania do wspólnych świąt rozwiedzionych partnerów?

Jeśli mamy spotykać się po to, żeby się kłócić, a przy okazji ranić uczucia naszych dzieci, to lepiej się nie spotykać. Święta są okazją do propagowania dobrych uczuć i dobrych życzeń.

A do obdarowywania się prezentami?

Dobrze jest zachować w tym umiar. Najwspanialszymi prezentami dla patchworkowych dzieci są dojrzałe i mądre zachowania dorosłych, szczególnie te objawiające się w przekraczaniu negatywnych uczuć i postaw wobec byłych partnerów, byłych teściów, zięciów czy synowych. Gdy dziecko widzi, że dorośli, których kocha, trudzą się, by przełamać urazy i żale, bo chcą zbudować nową, bezpieczną społeczność rodzinną, to mu serce rośnie i dusza się śmieje. Ono nie chce się truć złymi emocjami i nastawieniami rodziców. Superprezenterem w obecnych czasach są czas i uwaga, które poświęcamy drugiej osobie.

O czym jeszcze pamiętać przy okazji świętowania?

Żeby to nie był prosty rytuał. Żeby nie przedobrzyć, czyli pamiętać o zasadzie, że nasza wolność kończy się tam, gdzie zaczyna się wolność drugiego człowieka. Na przy-

kład chcę kogoś uściskać i przytulić, ale wiem lub czuję, że ta osoba tego nie lubi. Trzeba to uszanować. Albo mam przemożną chęć zadania jej pytania, bo chcę zaspokoić swoją ciekawość, a ona wyraźnie się krępuje albo daje sygnał, że nie ma ochoty poruszać tego tematu. No to nie pytam, wycofuję się, ewentualnie przepraszam. W psychologii nazywa się to szanowaniem granic drugiej osoby. W dodatku dzisiaj powinniśmy też uważać na rozmowę o poglądach.

Nie tylko w rodzinach patchworkowych lepiej chyba nie poruszać tematów politycznych?

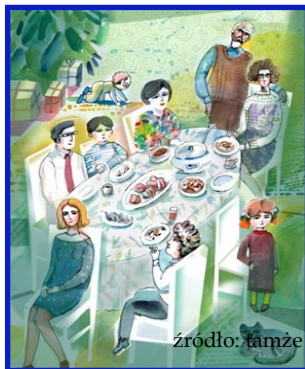
Poruszać można, ale bezpiecznie jest ograniczać się do wypowiedzania swoich poglądów, nie atakując przekonań drugiej osoby. Unikać fraz takich jak: „w przeciwieństwie do ciebie”, „nie zgadzam się...”, „twoje poglądy są...”, „jak można tak...” itp. Każdy z nas ma prawo do własnych sądów. Nie należy próbować zmieniać zdania innych, bo to tylko wzbudzi opór.

Co robić, żeby zapobiec kłótni na tym tle?

Zacząć trzeba od wysłuchania i zrozumienia tego, co usłyszeliśmy. Dopiero potem można zastanowić się, czy ktoś chce być przekonany do innego poglądu, czy forsując swoje zdanie, nie naruszam granicy jego wolności.

Dobrze jest wykrzesać z siebie ciekawość tego, co ktoś myśli. Ciekawość tego, co ktoś ma do powiedzenia, pomaga zrozumieć siebie nawzajem, a o to chodzi w rozmowie. W dyskusjach o poglądach najpierw jedna osoba przedstawia swoje zdanie, potem druga, następnie pierwsza dzieli się wątpliwościami, co do przekonań oponenta, potem robi to druga.

Tylko trzeba się zdobyć na intelektualny wysiłek. Także emocjonalny. Aby taka rozmowa była możliwa, muszą się postarać obie strony. Prowadząc w ten sposób dyskusję, szukamy pomostów i wzajemnego zrozumienia, nie zamykamy się w swoim jedynie słusznym widzeniu świata. Otwarta postawa w patchworkowych rodzinach to jeden z podstawowych warunków ich przetrwania, bo różnorodność poglądów, wyznań, stylów życia itd. bywa w patchworku ogromna. W klasycznych rodzinach tak się dobieramy, żeby w sprawach światopoglądowych za bardzo nie iskrzyło, ale w patchworkach ta kwestia zupełnie wymyka się spod kontroli. To może dotyczyć również poglądów w sprawie sposobu obchodzenia świąt. ■



źródło: tamże

Miejski Zespół Szkół nr 8

Szkoła Podstawowa nr 8
ul. Prochownia 7; 38-400 Krosno
tel. 13 43 224 41; 13 47 438 21

www.sp8krosno.pl
e-mail: sp8krosno@gmail.com

Miejskie Przedszkole nr 3
ul. Prochownia 4; 38-400 Krosno
tel. 13 43 216 05; 13 47 438 22