



Ty decydujesz
jak reagujesz

Autorytet czy bliskość

Autorka: dr Agnieszka Fusińska-Korpik

koordynator merytoryczny Programu „Ty decydujesz jak reagujesz”

Wielu rodziców marzy o tym, by ich dzieci uważnie słuchały, ufały im oraz szanowały ich decyzje. Jako opiekunowie chcielibyśmy jednocześnie, żeby to spowodowane poczuciem bezpieczeństwa i zaufania, nie strachem i skrajną podległością. To właśnie jest opis rodzica jako autorytetu – kogoś, kto towarzyszy dziecku w rozwoju z miłością, konsekwencją i szacunkiem, budząc w nim zaufanie, nie strach. Jak zbudować taki autorytet – autentyczny i szczerzy, a nie autorytarny?



Co to znaczy „być autorytetem” dla dziecka?

Autorytet to nie osoba, która „ma rację” i narzuca swoją wolę.

To ktoś, kto:

- daje poczucie bezpieczeństwa,
- stara się rozpoznać potrzeby dziecka nazywa je,
- postępuje i reaguje w sposób spójny, czyli mówi i działa w zgodzie z wartościami,
- budzi szacunek, będąc modelem właściwego i prospołecznego zachowania,
- potrafi przyznać się do błędu i w miarę możliwości go naprawić,
- stawia granice, jednocześnie nie odbierając dziecku poczucia bezpieczeństwa.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego



Ty decydujesz
jak reagujesz

Jak budować autorytet rodzicielski?

1 Bądź spójny w słowach i czynach

Dzieci bardzo szybko wyczuwają niespójność. Jeśli mówisz jedno, a robisz drugie, nie zbudujesz wiarygodności.

Przykład: Jeśli mówisz: „Nie używamy telefonu przed snem”, ale sam przeglądasz wiadomości zasypiając, dziecko nie potraktuje tego poważnie. Bycie autorytetem to przede wszystkim gotowość do pełnienia roli modela, któremu bacznie przygląda się dziecko.

2 Wysłuchaj, zanim zaczniesz mówić

Autorytet to nie tylko mówienie „jak powinno być” i opowiadanie o zasadach, których należy przestrzegać. To przede wszystkim umiejętność słuchania i zrozumienia. Prawdziwy wpływ buduje się przez dialog. Pamiętaj – moralność rozwija się także poprzez dyskusję i krytyczne myślenie – daj dziecku wyrazić swoje wątpliwości, nie narzucaj bezwzględnie swojej woli. Nie mów: „nie bo nie”, nie tłumacz, że inni też tak mają.

3 Stawiaj jasne, zrozumiałe granice

Dzieci potrzebują granic, żeby czuć się bezpiecznie. Ułatwia im to nawigowanie w świecie pełnym sprzecznych informacji i wątpliwości. Granice stawiane dziecku przynoszą mu poczucie bezpieczeństwa, jeśli są logiczne i wyjaśnione, nie narzucają impulsywnie pod wpływem złości. Zdrowe granice zawierają w sobie perspektywę konsekwencji, które, choć są nieuchronne wobec nieakceptowanego działania, nie mogą odbierać dziecku poczucia bezpieczeństwa, stabilności i godności.



4 Tłumacz, ale nie strasz

Zamiast wymuszać posłuszeństwo groźbami („Bo jak nie, to zobaczysz co się stanie!”), tłumacz konsekwencje i pomagaj dziecku zrozumieć, *dlaczego* coś jest ważne. Pomyśl o tym, że wartości, jakie przekazujesz dziecku będą fundamentem jego postępowania w życiu dorosłym. Istotne jest aby zrozumieć swoje postępowanie i rządzące nim reguły, nie tylko bezwzględnie wykonywać polecenia.

5 Przyznawaj się do błędów

Nie musisz być idealny, żeby być autorytetem. Dzieci szanują dorosłych, którzy potrafią popełnić błąd i za niego przeprosić. Nie bój się, że przyznanie się do błędu będzie równoznaczne z umniejszeniem Twojego autorytetu – jest zupełnie odwrotnie. Pamiętaj – jesteś wzorem tego, jak radzić sobie z błędami.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego



Ty decydujesz
jak reagujesz

6 Buduj relację opartą na zaufaniu, nie kontroli

Zaufanie nie rośnie przez ciągłe sprawdzanie i karanie. To codzienna obecność, rozmowy, zainteresowanie życiem dziecka i jego światem. Badanie przeprowadzone przez naukowców z University of Virginia pokazało, że nastolatki, których rodzice sprawowali nad nimi większą kontrolę psychiczną (poprzez wycofywanie miłości, wzbudzanie poczucia winy czy lęku) mieli więcej problemów z nawiązywaniem przyjaznych i romantycznych relacji, które równoważyłyby bliskość i niezależność, zarówno w okresie dojrzewania, jak i na początku dorosłego życia.

7 Bądź obecny - nie tylko fizycznie, ale też emocjonalnie

Dziecko, które czuje, że rodzic jest naprawdę obecny (nie tylko „obok”, ale „z nim”), naturalnie obdarza go szacunkiem i chętniej podąża za jego wskazówkami.

8 Ucz samodzielności, nie posłuszeństwa

Autorytet nie polega na tym, że dziecko „robi, co mu się każe”, ale na tym, że uczy się myśleć, decydować i brać odpowiedzialność. Pamiętaj - wychowanie to nie tylko to, co dzieje się tu i teraz - to inwestycja w samodzielność Twojego dziecka. Zachęcaj go do podejmowania decyzji i analizowania ich konsekwencji. To buduje szacunek i zaufanie.

9 Reaguj spokojnie, nie wybuchowo

Trudno ufać komuś, kto krzyczy lub karze w złości. Spokojna, ale zdecydowana reakcja pokazuje dziecku, że masz kontrolę - także nad sobą.

10 Mów o dobrych rzeczach

Pamiętaj o tym, że skupiając się na przekazywaniu wzorców często nadmiernie koncentrujemy się na unikaniu tego, co niepożądane. Staraj się raczej wskazywać dziecku to, co dobre i skuteczne. Mów o miłości, przywiązaniu, wartości relacji społecznych. Te głębokie przekonania oraz wartości to znacznie lepsze motywy regulacji zachowań niż strach.



Podsumowanie

Bycie autorytetem to nie kwestia wieku, tytułu czy pozycji. To wynik relacji, szacunku i spójności między tym, co mówisz, a tym, jak żyjesz. Autorytet rodzicielski nie polega na bezwzględnej kontroli, ale na towarzyszeniu, uczeniu i prowadzeniu - z empatią, wyrozumiałością i miłością. To inwestycja, która procentuje przez całe życie.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego