ALEKSANDRA PĘCAK

# KIEDY POWIEDZIEĆ NIE







## O RODZICIELSTWIE, EMOCJACH I ODWADZE STAWIANIA GRANIC

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opieka redakcyjna: Magdalena Dragon-Philipczyk

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: *sensus@sensus.pl*
WWW: *sensus.pl* (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
*sensus.pl/user/opinie/rodszt*
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-3420-7

Copyright © Aleksandra Pęcak 2026

Printed in Poland.

• Kup książkę
• Poleć książkę
• Oceń książkę

• Księgarnia internetowa
• Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wstęp — o czym jest ta książka? . . . . . 7

Systemy wychowawcze na przestrzeni lat —
przekonanie o roli dziecka i relacji rodzic – dziecko . . . . . 11

Heroizm rodzicielski . . . . . 19

O parze rodziców i parze partnerów . . . . . 26

Jak stać się rodzicem, jakim zawsze chciałeś być?
O nadziejach i zawiedzionych oczekiwaniach . . . . . 39

Bezstresowe wychowanie czy rodzicielstwo bliskości?
W czym popełniamy błędy? . . . . . 52

Rodzic (i dziecko) pomiędzy
przepraszaniem a wymaganiem . . . . . 63

„Nie", czyli? O naszych przekonaniach z dzieciństwa . . . . . 74

(Nie) być matką jak moja matka.
(Nie) być ojcem jak mój ojciec . . . . . 84



Kup książkę Poleć książkę

Czym i jakie są granice w relacji? . . . . . 95

Na czym polega problem z konsekwentną odmową? . . . . . 109

Konsekwentni do bólu czy bezgranicznie pobłażliwi? . . . . . 118

Granice to nie wszystko — o rodzicielskiej miękkości . . . . . 131

Nowa codzienność — przekonania, które pomagają . . . . . 143

Jedno „tak", a drugie „nie"?
O rodzicach, którzy nie są jednomyślni . . . . . 153

Podziękowania . . . . . 163

Kup książkę Poleć książkę

# Wstęp — o czym jest ta książka?

Do mojego gabinetu zgłosili się rodzice nastoletniej dziewczynki[1].

Matka (M): Jesteśmy tu, bo już nie dajemy rady. Każde wyjście do szkoły to wojna. Córka płacze, mówi, że boli ją brzuch. Myśleliśmy, że w szkole coś się dzieje, ale wychowawczyni mówi, że w szkole jest pogodna, radosna. Nie wiemy, co robić.

Terapeuta (T): Co córka mówi o szkole?

[1] Wszystkie informacje zawarte w przykładach w tej książce mają zmienione szczegóły, które mogłyby ułatwić identyfikację pacjentów. Imiona zostały zmienione lub całkowicie zanonimizowane w dbałości o poufność procesu terapeutycznego.



Kup książkę Poleć książkę

M: Mówi, że będzie za mną tęsknić. Ona jest już dużą dziewczynką, piąta klasa.

Ojciec (O): Zawsze tak miała. W przedszkolu myśleliśmy, że to normalne, jest po prostu wrażliwa. Już nie wiemy, jak jej pomóc.

T: Słyszę, że są państwo w trudnej sytuacji. Chciałabym bliżej poznać córkę, dowiedzieć się czegoś o niej. Jaka ona jest według pani, a jaka według pana?

M: Jest wrażliwą dziewczynką. Empatyczną. Ale też jest aż za bardzo płaczliwa. Nakręca się szybko.

O: Jest zrośnięta z mamą. Przy mnie jest bardziej przebojowa, samodzielna. Żona jej na wszystko pozwala. Bo wie pani, to jest tak, że córka czegoś chce, żona mówi „nie", a potem córka robi „smutne oczy" i żona temu ulega.

M: Nieprawda! Podaj przykład!

O: Jak ma wyłączyć telewizję, to nigdy nie wyłącza od razu, bo przedłużasz jej czas. Śpisz z nią, jak cię zawoła. Najpierw mówisz, że nie ma słodyczy, a potem je dajesz. A pamiętasz, jak chciała pójść do parku do koleżanek



Kup książkę Poleć książkę

o dwudziestej pierwszej? Było mówione, że tak późno nie może wychodzić, ale się zgodziłaś i poszła. Przy mnie tak nie ma. Jak jej powiem „nie", to wie, że nic nie wynegocjuje, i jest spokojniejsza, jak jesteśmy sami. Ale gdy jesteśmy wszyscy, to żona w końcu powie „pozwól jej" i nic nie mogę zrobić.

T: A jakie jest pani spojrzenie na to, co mówi mąż?

M: No ma trochę racji. Trudno mi jest jej odmówić. My długo nie mogliśmy mieć dziecka, staraliśmy się pięć lat. Ta ciąża to był cud, bo lekarze już namawiali nas na adopcję. To jest moja córeczka, chcę dla niej jak najlepiej. Problem w tym, że jak jej odmawiam, to ona od razu wpada w płacz. Chcemy, żeby pani jej pomogła z regulowaniem tego płaczu, bo my tłumaczymy i to nie trafia.

Tak wyglądał początek trudnej drogi terapeutycznej tej rodziny. To tylko jeden z wielu przykładów, gdy pozorna trudność regulacji emocji dziecka była tak naprawdę objawem rodzicielskich trudności z mówieniem „nie". Nie będę podejmować próby oszacowania, jak powszechny jest to problem, jednak — bazując jedynie na własnych doświadczeniach gabinetowych — trudna sztuka odmowy to często



Kup książkę Poleć książkę

główne źródło problemów rodzinnych. Zdecydowałam się zebrać swoje doświadczenia i obserwacje w książce, która mogłaby pomóc w zrozumieniu, na czym polega problem w odmawianiu, dlaczego mówienie „nie" jest ważne oraz jak zaopiekować się sobą podczas tej nauki. Ta książka to aktualne spojrzenie na współczesne problemy, jakie niosą trendy wychowawcze — ich możliwe korzyści i zagrożenia. Przyjrzymy się w niej, w jaki sposób można inaczej myśleć o emocjach dziecka, jak uruchamiać skuteczną refleksję, gdy to nas ogarnia napięcie, oraz przede wszystkim — dlaczego odmowa jest „sztuką" i dlaczego jest tak istotna.

Rodzicu! Jeśli sięgnąłeś po tę pozycję, być może czujesz, że czegoś zabrakło w Twoim rodzicielstwie. Może to ktoś Ci ją podsunął, abyś miał szansę dostrzec, jak wiele korzyści dla Waszej rodziny może się pojawić dzięki odpowiedzialnemu stawianiu granic? A może jesteś specjalistą poszukującym pozycji literatury, którą mógłby polecić rodzicom, lub metod, które można proponować? Bez względu na to, co Cię tu sprowadziło — możesz czuć się tu bezpiecznie, gdyż celem książki nie jest ocena Twoich błędów, tylko pokazanie, jak można inaczej. Być może (i taką też żywię nadzieję jako jej autorka) na koniec pomyślisz, że chciałbyś coś zmienić, poprawić i udoskonalić, lub znajdziesz tu zrozumienie i wsparcie dla siebie i tego, co czujesz. Bez względu na Twoje powody życzę Ci, Czytelniku, rozwojowych doświadczeń.



Kup książkę Poleć książkę

# Systemy wychowawcze na przestrzeni lat — przekonanie o roli dziecka i relacji rodzic – dziecko

„Za moich czasów tego nie było", „Kiedyś dziecko wiedziało, że ma słuchać rodzica", „Kiedyś dziecko miało szacunek do rodzica i nigdy by się nie odezwało tak, jak dzisiejsza młodzież", „Dawniej do rodzica mówiło się »pani matko« i po rękach całowało" — takie i tym podobne frazesy możemy spotkać w przestrzeni publicznej, zwłaszcza wypowiadane przez to „starsze pokolenie". Niejednokrotnie wyprowadzają z równowagi młodych rodziców, którzy niekoniecznie uważają, że to, co było dawniej, jest na pewno lepsze niż to, co obecnie. Różnice pokoleniowe mają jednak to do siebie, że zawsze to, co „było kiedyś", jest lepsze i doskonalsze i że żadne argumenty w tym zakresie nie mają mocy przekonywania. Zanim zatem wybierzemy się w podróż poprzez meandry współczesnych trendów wychowawczych, przyjrzymy się im i zastanowimy, dlaczego mogą nie działać (oraz oczywiście temu, skąd pojawia się współczesny problem ze sztuką odmowy); przyjrzyjmy się także roli, jaką pełniło



Kup książkę Poleć książkę

dziecko na przestrzeni wieków, i temu, jak zmieniała się relacja rodzic – dziecko.

Zaczniemy od epoki starożytności, która to kojarzy nam się z mitologicznymi bóstwami, piękną architekturą i podstawami demokracji. W starożytnym Egipcie dzieci były uważane za błogosławieństwo od bogów. Istniał jasny podział na przyszłe powinności, którymi powinni zajmować się chłopcy — uczenie się rzemiosła — oraz dziewczynki — przygotowanie do roli żon i matek. W starożytnej Grecji natomiast to, w jaki sposób były traktowane dzieci, zależało od miejsca urodzenia. Przykładowo w Sparcie chłopcy przechodzili brutalny obóz szkoleniowy przygotowujący do roli wojownika. Ci, którzy się do tego nie nadawali, byli brutalnie mordowani, nie było zatem żadnej ochrony wobec życia dzieci ani tolerancji dla ich niedoskonałości. Z kolei w Atenach większą uwagę przywiązywano do wychowania w duchu dostrzegania piękna, a rozwój fizyczny stawiano na równi z tym intelektualnym i duchowym. W starożytnym Rzymie dziecko było własnością ojca i to on decydował o jego losach. Mógł je porzucić i decydować o jego śmierci od chwili narodzin. Ojciec przesądzał o majątku i małżeństwie dzieci. Nie było miejsca na autonomię, sprawczość czy samodzielność — w relacjach rodzice – dziecko panowała absolutna dyktatura. I podobnie jak w Grecji to, jakie możliwości rozwojowe miało dziecko, zależało od miejsca urodzenia, ale także klasy



Kup książkę Poleć książkę

społecznej. Jeśli dziecko urodziło się w bogatej rodzinie, miało możliwości uczenia się filozofii, etyki czy nauk ścisłych. Gdy nie miało tyle szczęścia, było już do końca życia skazane na wykonywanie zawodu swojego ojca, bez dostępu do innej edukacji. Awans społeczny nie miał prawa się zadziać. Ludzkości zajęło dużo czasu, aby z tego trendu zrezygnować.

W epoce średniowiecza różnice klasowe były zarysowane jeszcze mocniej. Rodziny szlacheckie przygotowywały dzieci do „wyższych celów społecznych", m.in. życia politycznego, wojennego czy małżeńskiego sojuszu. Chłopcy byli przygotowywani do wstąpienia do rycerstwa, a dziewczynki jako panny dworskie wychowywano na przyszłe żony i matki — którymi stawały się najczęściej wbrew swej woli i w bardzo młodym wieku. Dziecko uważane było za dobro społeczne — musiało być zatem pożyteczne. Dzieci urodzone w rodzinach chłopskich zajmowały się głównie pracą na roli i oporządzaniem zwierząt. W tej epoce nie ma przestrzeni na dzieciństwo — od urodzenia dziecko traktowane jest przez rodziców jak mały dorosły i nie ochrania się go przed goryczą życia, nawet tej w postaci widoku publicznych egzekucji. Rodzice nie byli przywiązani do swoich dzieci z powodu ich wysokiej śmiertelności, a nawet panowało przekonanie o grzeszności dzieci, gdyż głęboko zakorzeniona religijność czasów średniowiecznych zwracała uwagę rodziców na grzech pierworodny ich pociech.



Kup książkę Poleć książkę

W epoce oświecenia nastąpiła rewolucja w myśleniu o pedagogice. Ta epoka zapoczątkowała myślenie o dzieciństwie i ciekawość dotyczącą człowieka. Dzieci postrzegano jako „niedoskonałych dorosłych", ale zauważono ich specyfikę, potrzeby i emocje. Dziecko zaczęło być istotą posiadającą własny świat. Mimo utrzymanego trendu hierarchii rodzinnej (patriarchalnej), kładziono większy nacisk na edukację dzieci, jednak wciąż dostęp do niej miały te z rodzin mieszczańskich i szlacheckich. Dziewczynki także mogły pobierać edukację, chociaż dominującą rolę dalej sprawowało przygotowanie ich do bycia żoną i matką. Wreszcie Jean Jacques Rousseau ogłosił, iż dziecko nie jest małym i niedoskonałym dorosłym, ale osobnym bytem ludzkim, który cechuje naturalne wrodzone dobro — nikt nie rodzi się zły. Zwrócono uwagę na ochronę dzieci i istotność etapu dzieciństwa. Rodziny zaczęły okazywać uczucia i przywiązanie wobec swoich dzieci. Musieliśmy na to poczekać aż do XVIII wieku.

W XIX wieku z powodu rewolucji przemysłowej zaliczamy jako społeczeństwo duży regres pedagogiczny. Dziecko znów wraca do swojej roli „przydatnej jednostki społecznej" i zostaje zaciągnięte do ciężkich robót w fabrykach, nierzadko już od 5. roku życia. W warunkach nawet 14-godzinnej zmiany kształtuje się pokolenie uciemiężone pracą. Dopiero w drugiej połowie XIX wieku społeczeństwo budzi się i zaczyna wycofywać z zatrudniania dzieci do pracy, a za-



Kup książkę Poleć książkę

pewniać im ochronę i edukację. Inaczej miała się sytuacja w rodzinach uprzywilejowanych. Dzieci pochodzące z rodzin wysoko sytuowanych nie ponosiły trudu pracy w społeczeństwie przemysłowym, a pobierały edukację. Tak jak dawniej rola matki nie była bardzo znacząca, tak w tej epoce macierzyństwo zaczęło przybierać obraz czułego i troskliwego. Ojciec zajmował pozycję „głowy rodziny" i często był nieobecny w wychowaniu dzieci. Na terenach Polski w tym czasie są zabory i dostęp do edukacji wygląda w związku z tym różnie. W Europie stopniowo zostaje wprowadzony powszechny obowiązek szkolny, jednak na terenach Polski jest to utrudnione. W tej epoce mamy zatem skrajny rozstrzał klasowy. Z jednej strony czułe i opiekuńcze matki, zapewniające ochronę i edukację w rodzinach zamożnych. Z drugiej — zaniedbane dzieci pracujące ponad siły w fabrykach.

XX wiek to z jednej strony ogromna szansa na zmiany w zakresie pedagogiki, a z drugiej czas naznaczony wieloma traumami. Wybuchają dwie wojny światowe, dzieci są deportowane, brutalnie oddzielane od swoich rodziców, walczą o przetrwanie w gettach i ukrywają się przed nalotami bombowymi. Mimo że od końca II wojny światowej minęło już ponad 80 lat, jest to wydarzenie wciąż żywe w historiach naszych rodzin. Dzieci z tamtego czasu wychowały własne dzieci, które wychowały nas i przekazały nam swoje trudy. Na świecie poczyniono kroki mające na celu ochronę



Kup książkę Poleć książkę

dzieci, np. stworzenie i uchwalenie *Deklaracji praw dziecka*. Rewolucyjny wpływ na psychologię dziecięcą mieli w tym czasie Jean Piaget i John Bowlby — dwóch pionierów, którzy nie tylko opisali podstawy psychologii rozwoju człowieka (z których korzystamy do dzisiaj), ale także zwrócili uwagę na ogromnie istotną rolę modelowania zachowań dzieci przez obserwację i różnych sposobów przywiązania w relacji rodzic – dziecko. Edukacja stała się powszechna, tak jak obowiązek szczepień dzieci. XX wiek jest to więc słodko-gorzki czas dla dzieciństwa. Naznaczony traumami wojennymi, śmiercią, oddzieleniem i sieroctwem, ale także rozwojem rodzicielstwa na poziomie rozumienia dziecka, wychowania go i emocjonalnego przywiązania.

Po II wojnie światowej na terenie Polski dzieciom nie było łatwo, gdyż ówczesny ustrój polityczny bardzo często nie zaspokajał podstawowych potrzeb, a wiele rodzin żyło w ubóstwie. Po zmianie ustroju stopniowo potrzeby społeczeństwa zaczęły być bardziej zaspokajane i tym samym rozpoczęły się kolejne zmiany w postrzeganiu dziecka i rodziny, które obserwujemy obecnie. Mimo obiektywnie najlepszego czasu (pod kątem wojen, podziałów klasowych i ochrony dzieci) dalej mierzymy się z nowymi wyzwaniami i wieloma trudnościami. Jedną z nich jest kwestia posiadania dzieci — niska dzietność, która jest spowodowana kompleksowymi czynnikami społecznymi i ekonomicznymi. Jest nią



Kup książkę Poleć książkę

również zjawisko „gniazdowania", czyli trudności w usamodzielnianiu się młodych dorosłych, mieszkania i utrzymywania przez starzejących się rodziców. Są to dyskusje dotyczące legalności aborcji, dostępu do procedur in vitro czy reform systemu sądownictwa w obszarze prawa rodzinnego — ustalanie ojcostwa, płacenie alimentów, korzystanie ze wsparcia socjalnego. To też kryzys na rynku nieruchomości i trudności, które generuje w kontekście zakładania rodziny, rosnąca inflacja i brak pewności zatrudnienia. Aż po cyfrowy świat dzieciństwa — ograniczenia i szanse, jakie za sobą niesie, przeniesienie rodzicielstwa do świata social mediów i niepokojące zjawiska, takie jak sharenting[2].

Wymienione współczesne problemy to wyzwania, jakie stoją przed rodzicami XXI wieku. Przed rodziną jako jednostką społeczną także jest wiele wyzwań. Nowe rozumienie rodzicielstwa jako balansu między życiem rodzinnym a rozwojem zawodowym oraz konstrukcje rodzin patchworkowych[3]. A także podejście do relacji z dzieckiem — czy warto i należy trzymać się tego, co dawniej, czy traktować dziecko jak równorzędnego sobie partnera?

---

[2] Nadmierne upublicznianie przez rodziców wizerunku dziecka i często jego monetyzacja.

[3] Gdy rodzice dziecka rozstają się i nawiązują relacje z nowymi partnerami, często posiadającymi dzieci z poprzednich związków.



Kup książkę Poleć książkę

Ta książka nie odpowie na wszystkie te dylematy, natomiast spróbujemy przyjrzeć się w niej temu, skąd wynikają współczesne trudności w stawianiu dzieciom granic i jak można to zmienić. Ten rozdział miał na celu pokazanie, że nie zawsze to, co „kiedyś", było tym, co słuszne, ale też, że gdyby nie to doświadczenie, rozwój nie miałby prawa się zadziać. W wielu podejściach możemy także odnaleźć słuszność i nie musimy koniecznie rezygnować z tradycyjnych sposobów rodzicielstwa tylko dlatego, że współcześnie są dostępne inne trendy. Pedagogika jest elastyczna i zmienia się tak dynamicznie, jak robi to społeczeństwo. Być może dzisiaj już robisz wszystko to, co uważasz za najbardziej słuszne. Pamiętaj jednak, że nie tyle za dekadę może się okazać, że „tak już się nie robi", ale nawet przy wychowaniu drugiego dziecka zauważysz pewne różnice. Zawsze masz jednak wybór — możesz przyjąć to, co oferuje współczesność, ale nie musisz. Ważne, aby zawsze wiedzieć, jaki jest Twój cel, i zdawać sobie sprawę z szans i zagrożeń idących za rodzicielskimi decyzjami.

Kup książkę Poleć książkę


PROGRAM
PARTNERSKI
GRUPY HELION
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ
Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!
Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!
http://program-partnerski.helion.pl
GRUPA
Helion

## KIEDY MUSISZ POWIEDZIEĆ DZIECKU „NIE”

Bycie rodzicem to trudna sztuka. Nawet jeśli staramy się ze wszystkich sił, dajemy dzieciom maksimum miłości, czułości i wsparcia, z całą uwagą dbamy o jakość wzajemnych relacji — prędzej czy później zdecydowana większość z nas napotyka problem wychowawczy, wobec którego w pierwszym momencie czujemy się bezradni. Jesteśmy wówczas zmuszeni postawić granice: odmówić zachciance dziecka, powstrzymać niebezpieczną sytuację czy zareagować na zachowanie sprzeczne z normami społecznymi. Nie zawsze jest to łatwe i często nie kończy się sukcesem.

Z tej książki, napisanej przez psycholożkę i psychoterapeutkę z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi i rodzinami, dowiemy się między innymi, dlaczego trudno nam odmawiać dziecku, co może pomóc w ustaleniu wspólnych zasad i jak współpracować w parze rodzicielskiej. Autorka podpowiada również, jak sobie radzić z własnymi emocjami w kontekście trudności związanych z konsekwentnym odmawianiem i stawianiem granic.

**Książka koncentruje się na tematyce granic w relacji rodzice — dzieci. Jest zatem skierowana przede wszystkim do rodziców, jednak jej odbiorcami mogą być także dorośli, którzy chcieliby zrozumieć swoją trudność z konsekwentnym stawianiem granic i mówieniem „nie” — czego przyczyny być może tkwią w dzieciństwie.**

ebook dostępny na:
ebookpoint
ISBN 978-83-289-3420-7
cena: 49,90 zł
9 788328 934207
sensus.pl