***Pandemia i kolejny lockdown nie pomagają w budowaniu relacji, czy wychowywaniu dzieci.***

***Z jakimi trudnościami wychowawczymi w czasach COVID-19 najczęściej mierzą się Polacy? Sprawdziliśmy!***

**Rodzicielstwo i wychowanie dzieci to nie lada wyzwanie. A jak to bywa przy podejmowaniu wyzwań – pojawiają się również problemy, czy trudności, którym czy chcemy, czy nie, musimy stawić czoła. Dlatego w ramach kampanii społeczno-edukacyjnej #NASZAwtymGŁOWA przeprowadziliśmy badanie, w którym zapytaliśmy Polaków, z jakimi problemami w wychowywaniu dzieci najczęściej mierzą się w trakcie pandemii. Czego się dowiedzieliśmy?**

**Wychowywanie dzieci to nie bułka z masłem**

W badaniu na temat relacji i trudności w wychowywaniu dzieci w czasie pandemii zrealizowanym przez SW Research Agencję Badań Rynku i Opinii na zlecenie Instytutu LB Medical wynikło, że dla **36,5% Polaków wychowanie dziecka w dobie koronawirusa sprawia trudność**, a **tylko 13,4% zadeklarowało, że tych trudności zdecydowanie nie ma**.

*Pandemia i zmiana dotychczasowego trybu życia stale wywołuje w nas takie uczucia jak lęk, stres
i niepewność, co bez wątpienia ma ogromny wpływ na zdrowie psychiczne nie tylko osób dorosłych, ale również dzieci. Sama osobiście w ostatnim czasie zauważyłam zmiany zachowań u dzieci z mojego najbliższego otoczenia. Złość czy frustracja stała się coraz częstszą emocją dnia codziennego, co
z pewnością znacząco utrudnia wychowywanie najmłodszego członka rodziny. Dlatego to wychowywanie w dobie pandemii stało się jeszcze „twardszym orzechem do zgryzienia”. Sama jestem matką i wiem, jak bywa trudno okiełznać emocje towarzyszące dziecku, kiedy sama często miewałam gorsze momenty i czułam się wyczerpana dniem codziennym. A jednak jako rodzic muszę stanąć na wysokości zadania, teraz bardziej niż kiedykolwiek okazywać wsparcie oraz dawać poczucie bezpieczeństwa. Dlatego zauważając nasilony przez pandemię problem, postanowiliśmy w ramach kampanii #NASZAwtymGŁOWA zapytać Polaków o trudności wychowawcze w dobie pandemii w celu potwierdzenia naszych obserwacji oraz przypuszczeń.* – Dorota Bieniek-Kaska, pomysłodawczyni kampanii #NASZAwtymGŁOWA, Prezes Instytutu LB Medical

O czym świadczą uzyskane wyniki badań? Zapytaliśmy ekspertki.

*Rola rodziców w całym okresie dorastania jest niezwykle ważna i zarazem bardzo trudna. To od nich
w dużej mierze zależy jakość relacji z dzieckiem, sposób komunikacji spraw ważnych i dalszy rozwój wychowanka na późniejszych etapach życia. Dzieciństwo i okres dorastania to najważniejszy czas dla dziecka pod kątem kształtowania osobowości i bez wątpienia rzutujący na jego „sposób bycia”
w przyszłości. Pandemia z jednej strony dała nam przestrzeń na wspólne spędzanie czasu, poznanie się, rozmowę, którą być może odkładaliśmy od bardzo dawna. Z drugiej zaś strony utrudniła wychowywanie poprzez liczne ograniczenia, ciągłe przesiadywanie w domach, zamknięcie szkół i brak kontaktów
z rówieśnikami, które są dla dzieci niezbędne. A umówmy się wychowywanie dziecka nie jest bułką
z masłem tym bardziej w dobie pandemii, która tylko spotęgowała problemy, z którymi rodzice mierzyli się dotychczas. Wyniki potwierdzają, że wychowywanie dziecka to prawdziwa i jednocześnie niezwykle trudna sztuka. Pocieszające jest jednak to, że mimo tych problemów w wychowywaniu, 91,6% Polaków twierdzi, że ma bliskie relacje ze swoim dzieckiem, a 36,5% uważa, że ich relacje poprawiły się w czasie pandemii.[[1]](#footnote-1) A tak jak wspomniałam już na samym początku, ta kwestia jest fundamentalna dla prawidłowego rozwoju dziecka*. – Agnieszka Aksamit-Oknińska, psycholog dziecięcy z Warszawskiego Ośrodka Psychoterapii i Psychiatrii

**Pandemiczne trudności w wychowywaniu dzieci**

Wychowanie dziecka to proces, którego zadaniem jest wypracowanie pożądanych społecznie zachowań. Jest długotrwałym działaniem, w trakcie którego pojawiają się przeszkody i trudności, których nie jesteśmy w stanie uniknąć. Obecność koronawirusa i nagła zmiana dotychczasowego trybu życia dodatkowo obciążyła rodziców w swojej roli jaką pełnią w wychowywaniu. Z przeprowadzonego
w ramach kampanii społeczno-edukacyjnej #NASZAwtymGŁOWA badania,[[2]](#footnote-2) dowiedzieliśmy się, z jakimi trudnościami „w tej materii” mierzą się rodacy.

Przede wszystkim **dziecku brakuje kontaktu z rówieśnikami**, **twierdzi tak aż 57,2 % respondentów.** Drugim dużym problemem jest fakt, że **dzieci spędzają zbyt dużo czasu przed komputerem (40,2%),**
a brak chęci do nauki to postawa, z którą mierzy się 26,3% badanych rodziców. Wśród najczęściej wymienianych trudności wychowawczych pojawiła się również **agresja fizyczna i werbalna (11,3%) oraz konflikty z rodzeństwem (10,8%).**

*To, na co powinniśmy zwrócić szczególną uwagę to pierwsze trzy dane związane z brakiem kontaktu
z rówieśnikami, długotrwałym przesiadywaniem przed komputerem, brakiem chęci do nauki. Dlaczego? Otóż te wyniki odzwierciedlają tak naprawdę skutki uboczne pandemii w zakresie codziennego funkcjonowania najmłodszego pokolenia. Zdalne nauczanie, wszelkie dodatkowe zajęcia sportowe odwołane, zamknięte szkoły, co równa się z brakiem bezpośredniego kontaktu z koleżankami i kolegami, bez wątpienia stały się ogromnym problemem, który bezpośrednio rzutuje również na kwestie wychowawcze. Trudno wytłumaczyć dziecku niewidzialnego wirusa, którego wszyscy się boimy, i przed którym się strzeżemy. To dla nas wszystkich nowa sytuacja, do której trudno jest się zaadaptować dorosłemu człowiekowi, a co dopiero dziecku. W konsekwencji tych zmian narasta frustracja, złość, która często ma swój oddźwięk właśnie w kontaktach z rodzicami i trudnościami w wychowywaniu*. – Justyna Babula, psycholog, badaczka, SW Research Agencja Badań Rynku i Opinii

**Recepta na sukces w wychowywaniu?**

Każdy rodzic marzy o tym, by wychować dziecko jak najlepiej potrafi. Chce przekazać najlepsze wzorce zachowań, cenione wartości i rady, by ograniczyć popełnianie jego błędów w przyszłości do minimum. Jednak często mimo najszczerszych chęci rodzice zderzają się z ogromną ścianą. Dlatego zapytaliśmy naszej ekspertki co robić w sytuacji, kiedy wszystkie metody zawiodły i problem wciąż pozostaje nierozwiązany?

*Przede wszystkim uzbroić się w cierpliwość. Ważne jest, by w sytuacjach problemowych zachować tzw. „zimną krew”, by móc konstruktywnie porozmawiać z dzieckiem. W rozmowie powinniśmy unikać etykietowania, czyli kolokwialnie mówiąc przyklejania dziecku łatki, że jest np. złym dzieckiem. Takie szufladkowanie z pewnością odbije się na dalszym rozwoju dziecka, dlatego tym bardziej w żaden sposób nie poprawi to naszej sytuacji, a wręcz przeciwnie – pogorszy. Kolejną ważną kwestią jest konsekwentność. Uleganie dzieciom to częsty problem rodziców, dlatego w swoim postępowaniu warto zwrócić uwagę właśnie na konsekwentność. Tylko poprzez jasne stawianie granic pokażemy dziecku, na co może sobie pozwolić, a na co nie. Warto również ustalić wspólne zasady z pozostałym członkami rodziny, by móc przekazywać dziecku zrozumiałe, ale przede wszystkim spójne komunikaty. To ważne, ponieważ nierzadko bywa tak, że dziecko jest pomiędzy tym, co mówi mama, a tym co mówi tata i jest zagubione, gdyż każda ze stron ma swój inny punkt widzenia i przekazuje zupełnie różne wzorce. Dlatego starajmy się wychowywać dziecko spokojnie, spójnie i przede wszystkim z miłością*. - Jagna Ambroziak, psycholog i psychoterapeuta z Warszawskiego Ośrodka Psychoterapii i Psychiatrii

Dodatkowych informacji udziela:
Wioleta Pompe, koordynator kampanii #NASZAwtymGŁOWA
tel.:  + 48 733 002 364,
email: redakcja@naszawtymglowa.pl
www.naszawtymglowa.pl

\*\*\*

Kampania #NASZAwtymGŁOWA ma na celu budowanie świadomości i edukowanie społeczeństwa w zakresie zdrowia psychicznego. Misją kampanii jest uświadomienie społeczeństwu, że choroba nie jest problemem jednostki, ale całego społeczeństwa. Skutkiem nagłaśniania problemu jest wdrożenie go do dyskursu społecznego i przełamanie zjawiska tabu. Celem kampanii jest uświadamianie społeczeństwa, że problem może dotyczyć naszych bliskich, współpracowników, ludzi,
z którymi mamy kontakt na co dzień, a także nas samych. Pomysłodawcą i organizatorem kampanii jest Instytut LB Medical. Partnerzy kampanii: Instytut Badawczy SW Research, Warszawski Ośrodek Psychoterapii i Psychiatrii.

Misją Instytutu LB Medical jest polepszanie jakości życia pacjentów i wspieranie systemu ochrony zdrowia w Polsce poprzez prowadzenie innowacyjnych projektów społecznych i edukacyjnych opartych na badaniach naukowych evidence based. Celem instytutu jest budowanie relacji ze środowiskiem naukowym, eksperckim i pacjenckim. Konsolidacja tych środowisk jest jednym z filarów działalności Instytutu. To dzięki temu możliwy jest realny wpływ na poprawę kondycji ochrony zdrowia.

1. Badanie „Relacje i trudności w wychowywaniu dzieci w czasie pandemii” przeprowadzone na zlecenie Instytutu LB Medical. Badanie zostało zrealizowane w dn. 24-26 marca 2021 przez agencję SW Research, n=619, metoda badawcza CAWI. [↑](#footnote-ref-1)
2. Badanie „Relacje i trudności w wychowywaniu dzieci w czasie pandemii” przeprowadzone na zlecenie Instytutu LB Medical. Badanie zostało zrealizowane w dn. 24-26 marca 2021 przez agencję SW Research, n=619, metoda badawcza CAWI. (Wyniki dotyczą 30% próby badanej, która wskazała, że ma trudności w wychowywaniu dzieci w dobie pandemii) [↑](#footnote-ref-2)