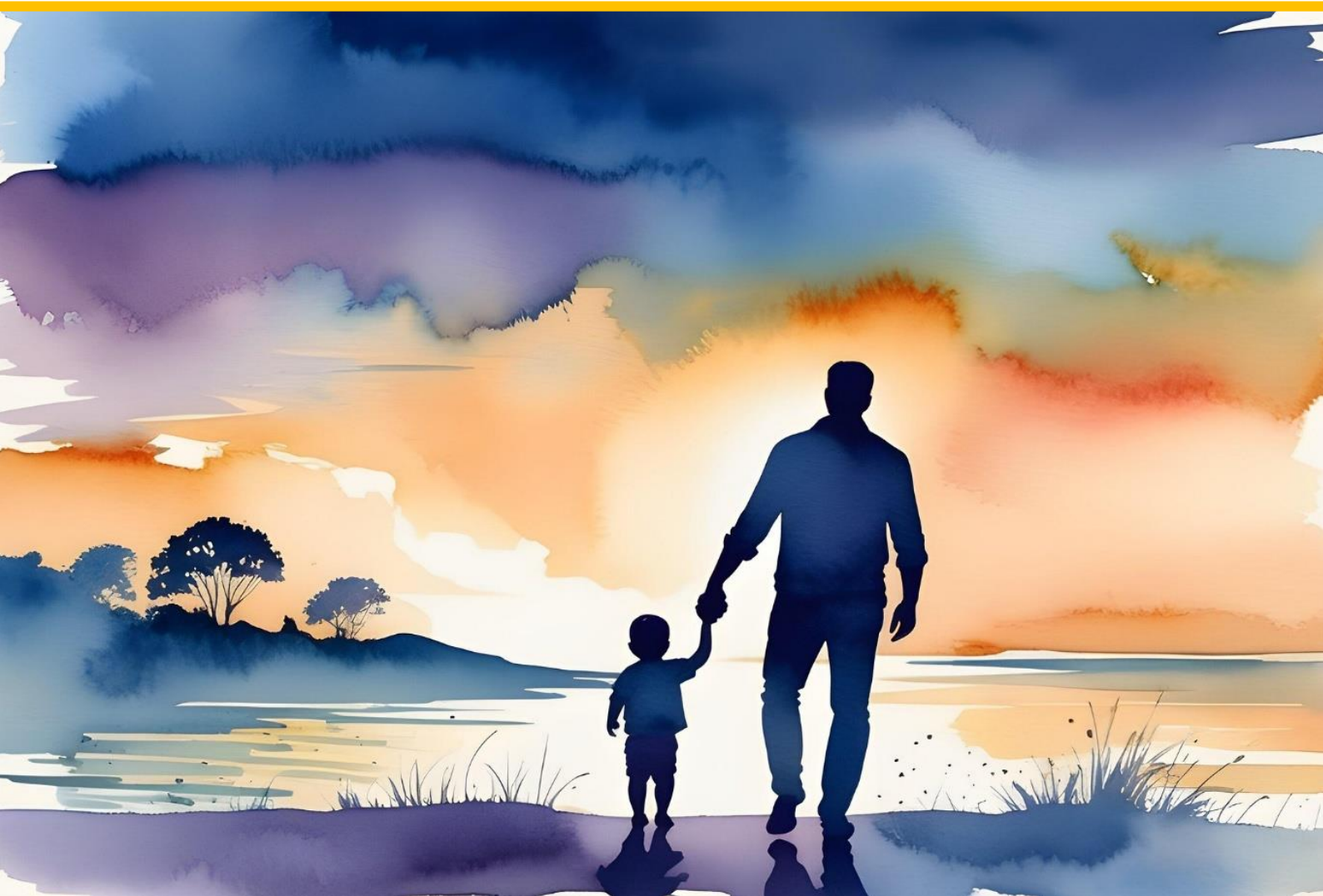


Między troską a kontrolą – gdzie leży granica zdrowej opieki rodzicielskiej?

Dwoje dorosłych ludzi, decydując się na posiadanie potomstwa, staje przed ogromnym wyzwaniem jego odpowiedniego wychowania. Ich celem powinno być wychowanie człowieka, który będzie sprawnie oraz samodzielnie funkcjonować w społeczeństwie. Rodzice są pierwszymi nauczycielami. To właśnie na podstawie ich zachowania zaczyna kształcić się dziecko. Zdrowe relacje z rodzicami i odpowiednio wyznaczone granice będą stanowić jeden z podstawowych czynników tworzących jego charakter.

W tym celu jednak muszą oni balansować między ochroną swojego dziecka a daniem mu przestrzeni do samodzielnego rozwoju. Niestety szybkie tempo życia oraz współczesny, stale zmieniający się świat nie ułatwiają odnalezienia tego „złotego środka”. Rosnąca presja, nastawienie na sukces oraz indywidualizm, zagrożenia płynące z powszechności dostępu do internetu czy social mediów to tylko kilka z zagrożeń, które mogą zakłócić harmonijny rozwój dziecka. Trzymanie go pod przysłowiowym kloszem, patologiczne wręcz chronienie przed światem zewnętrznym nie jest tutaj jednak odpowiednim wyjściem. Aby rozwój młodego człowieka przebiegał prawidłowo, potrzebuje on pewnej dozy wolności, która pozwoli mu na ćwiczenie

Źródło: pixabay.com



samodzielności. Odpowiedź na pytanie, kiedy troska zmienia się w nadopiekuńczość, nie jest niestety jednoznaczna. Będzie to raczej dość płynne pojęcie, które trzeba ustosunkować do osobowości rodzica i dziecka, ich temperamentu oraz okoliczności.

Nie należy również zapominać o całkowicie odwrotnym zjawisku, w którym rodzice są dla dziecka raczej „kumplami”. Takie liberalne podejście pozbawia jednak młodego człowieka autorytetów, których tak bardzo potrzebuje. Uważa się, że takie wycofanie z procesu wychowawczego jest jedną z form nadużyć i zaniedbań wobec dziecka, ze względu na swoje negatywne skutki.¹

Podanie gotowego przepisu na wychowanie dziecka nie jest możliwe, indywidualne cechy każdego człowieka oraz zróżnicowane sytuacje życiowe skutecznie to utrudniają. Można jednak wskazać pewne uniwersalne mechanizmy, które pomogą w wypracowaniu odpowiednich ram wychowawczych.

1. Czym jest troska, a czym kontrola?

Troska w rodzicielstwie wyrażana jest przede wszystkim w emocjonalnej obecności. Rodzic będzie w gotowości do wysłuchania problemów swojego rozwijającego się dziecka. Jego obecność stwarza bezpieczną i wspierającą przestrzeń, która ułatwia przetrwanie trudnych sytuacji. Troska to reagowanie na emocje oraz przeżycia swojego dziecka, dając mu ciepło oraz tworząc swego rodzaju stabilną bazę, dzięki której może ono eksplorować świat.

Z drugiej strony kontrolę rodzicielską można określić jako pewnego rodzaju granice, które określają zakres oraz stopień autonomii dziecka. To właśnie dzięki nim poznaje ono normy społeczne, zasady współżycia oraz granice tego, co dozwolone. Nie jest to jednak zerojedynkowy regulamin, którego jedynym celem jest wyciąganie konsekwencji z nieodpowiedniego zachowania. Jej głównym celem jest nadanie pewnej struktury, dzięki której rozwój toczy się w uporządkowanym i stabilnym środowisku.

W literaturze kontrolę rodzicielską można podzielić na dwa rodzaje²:

- Kontrole behawioralną – monitorowanie zachowań, znajomości przyjaciół dziecka, zainteresowanie jego planami oraz aktywnościami.
- Kontrola psychologiczna – subtelne ingerowanie w emocje i świat wewnętrzny dziecka, np. poprzez wywołanie poczucia winy, nadmierne krytykowanie czy inne formy manipulacji.

Wyniki badań pokazują, iż kontrola psychologiczna ma bezpośredni negatywny wpływ na planowanie przyszłości przez nastolatków. Jej nadmiar odbiera im autonomię i zniechęca do podejmowania jakichkolwiek działań. Z drugiej strony odpowiednie

¹ Szymańska A., *Coping with difficulties in parenting situations – Parental control, obedience enforcement and directiveness.*, Stud. Psychol. (Bratisl). 2017

² Przybysz-Zaremba M., *Kontrola rodzicielska a zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży*, Pedagogika Społeczna Nr 4 (66) 2017

natężenie kontroli behawioralnej okazało się sprzyjać rozwojowi umiejętności planowania przez młodych.³

2. Style wychowania i ich konsekwencje.

Styl wychowania można określić jako zestaw wartości, przekonań, metod oraz innych oddziaływań, które rodzice wykorzystują w swoich relacjach z dziećmi. Dotyczy to również pozostałych członków rodziny, mających wpływ na rozwój dziecka. W psychologii i pedagogice wyróżnia się zazwyczaj trzy podstawowe style wychowania: autorytarny, liberalny oraz autorytatywny. Każdy z tych stylów charakteryzuje się własnymi sposobami na kształtowanie młodego człowieka. Tak samo każdy z nich będzie miał swoje pozytywne lub negatywne konsekwencje:

- Styl autorytarny (autokratyczny) – cechuje się dominacją rodzica nad dzieckiem oraz wyraźnym dystansem w relacji pomiędzy nimi. Duża ilość kontroli współistnieje z jednoczesnym brakiem emocjonalnego ciepła. Ustalone przez głowę rodziny zasady są ostateczne i bezwzględnie egzekwowane. Nie ma w nim miejsca na dyskusję oraz własne zdanie. Dziecko uczone jest totalnego posłuszeństwa, chociaż często nie rozumie sensu stawianych mu wymagań. Postawa autorytarna sprawia, że dziecko żyje w ciągłym napięciu, ma słabo wykształcone poczucie tożsamości, nie ma zainteresowań. Jego postawa w relacjach z innymi osobami może być całkowicie uległa lub wręcz przeciwnie – skrajnie dominująca, łamiąca zakazy i normy. Styl ten zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia ryzykowanych zachowań.
- Styl liberalny – odwrotność stylu autorytarnego. Charakteryzuje się bardzo dużą (czasem nawet przesadzoną) ilością ciepła oraz uczuć wobec dziecka, przy jednoczesnej niewielkiej ilości zasad oraz wymagań. Dziecko ma bardzo dużo swobody w swoich działaniach, a rodzice nie chcą wtrącać się w jego sprawy. Opiekunowie są bardzo pobłażliwi, pozwalający na zachowania, które często nie są akceptowane społecznie. Granice w takiej rodzinie praktycznie nie istnieją, a nawet jeśli są obecne, to nie są przestrzegane i respektowane. Dziecko zmuszone jest tutaj do podejmowania decyzji, na które często jest jeszcze zwyczajnie zbyt młode. Dorastający w takim środowisku człowiek ma problem z samodyscypliną i przestrzeganiem norm, często ma zbyt wysokie mniemanie o sobie.
- Styl autorytatywny (demokratyczny) – łączy cechy poprzednio opisanych stylów, jest wypośrodkowany. Rodzice, wychowujący dziecko w tym stylu, są zaangażowani oraz wspierający. Ciepło jest połączone z rozsądną ilością norm i zasad. Młody człowiek może aktywnie brać udział w życiu rodzinnym, a jego zdanie zostaje wysłuchane oraz wzięte pod uwagę na równi z innymi bliskimi. Opiekunowie są konsekwentni, ale uzasadniają swoją decyzję, zamiast wymagać bezwzględnego podporządkowania. Dziecko otrzymuje odpowiednią do jego wieku ilość autonomii oraz wolności, a jednocześnie posiada nakreślone ramy norm i granic, które są przestrzegane. Daje to stabilne i

³ Wang R., Liu M., Sun Y., Li Q., *Different impacts of parental psychological and behavioral control on the cultivation of advantageous strength in Chinese rural adolescent*, *Frontiers in Psychology* 2024

bezpieczne środowisko rozwoju. Wszystkie zasady panujące w domu są logicznie tłumaczone, a nie bezmyślnie narzucone. Są one również płynne – mogą się zmienić w zależności od sytuacji. Tak wychowane dzieci wiedzą kim są, mają dobrze wykształconą tożsamość i system wartości. Mają wysoki poziom umiejętności społecznych.⁴

Niekiedy wyróżnia się również czwarty styl wychowania – zaniedbujący. Brak jakichkolwiek zasad i kontroli połączony jest tutaj z brakiem ciepła emocjonalnego i bliskości. Jego konsekwencją będzie trudność w nawiązywaniu relacji, niska motywacja oraz problemy emocjonalne.

W praktyce wykorzystywanie tylko jednego stylu wychowania nie jest możliwe. Jest to raczej wypadkowa różnych ich elementów, które się przenikają. Natężenie poszczególnych stylów będzie zależało od sytuacji i indywidualnych predyspozycji. Jeden z nich zawsze jednak dominuje. Styl autorytatywny okazuje się jednak najkorzystniejszy. Dziecko potrzebuje zarówno odpowiedniej ilości autonomii oraz zrozumienia, jak i zasad, które dają mu poczucie bezpieczeństwa.

Tab. 1. Porównanie stylów wychowania

Styl wychowania	Cechy rodzica	Granice i zasady	Skutki dla dziecka
Autorytarny	Surowy, wymagający, mało ciepła	Sztywne, narzucane jednostronnie	Posłuszeństwo, ale niska samoocena, lękliwość, brak inicjatywy
Liberalny (pobłażliwy)	Ciepły, akceptujący, unikający wymagań	Brak konsekwentnych zasad, duża swoboda	Poczucie bycia kochanym, ale problemy z samodyscypliną i odpowiedzialnością
Autorytatywny	Ciepły, wspierający, konsekwentny	Jasne i spójne, elastyczne, tłumaczone dziecku	Wysoka samoocena, samodzielność, umiejętność współpracy, odpowiedzialność

Źródło: Opracowanie własne

3. Kiedy troska staje się nadopiekuńczością?

Problem pojawia się, gdy zdrowa i racjonalna troska rodzica przeradza się w chorobliwą chęć czuwania nad każdym aspektem życia dziecka. Opiekunowie starają się za wszelką cenę zaspokoić wszystkie jego potrzeby, odciążyć z każdego (nawet błahego!) problemu oraz uchronić przed każdym ryzykiem czy niebezpieczeństwem. Aby to osiągnąć, rodzic zaczyna „krążyć” nad dzieckiem, kontrolując jego naukę, relacje z innymi, zainteresowania czy decyzje. Takie zachowanie może wynikać wyłącznie z miłości rodzicielskiej, lecz często powodują je też inne czynniki tj. lęk czy niewłaściwe postrzeganie roli rodzica. Taki typ rodzicielstwa określany jest często jako

⁴ Baumrind D., *Effects of authoritative parental control on child behavior.*, Child Development 1966

„helikopterowe” (z ang. „*helicopter parenting*”). Rodzic-helikopter oprócz stałej fizycznej obecności przy dziecku:

- Podejmuje decyzje o jego życiu.
- Rozwiązuje codzienne problemy i konflikty.
- Nie dają im swobody i autonomii.
- Pozbawiają ich obowiązków domowych.
- Za wszelką cenę chronią je przed trudnymi emocjami i sytuacjami.⁵

Choć takie postępowanie bardzo często dyktowane jest dobrymi intencjami, to niesie za sobą wiele negatywnych konsekwencji. Dzieci dorastające w stale kontrolowanym środowisku uczą się, że świat jest przede wszystkim miejscem niebezpiecznym, pełnym zagrożeń. One same natomiast nie są wystarczająco kompetentne, by sobie z tym poradzić, i muszą polegać na rodzicach. Młody człowiek będzie musiał mierzyć się z konsekwencjami takiego wychowania na wielu płaszczyznach:

- Problemy w kontrolowaniu własnych emocji.
- Niska pewność siebie oraz samoocena.
- Potrzeba zewnętrznej walidacji swoich decyzji.
- Brak wiary we własny osąd i zdanie.
- Problemy w relacjach i lęk społeczny.
- Brak autonomii, niska asertywność.
- Bezradność w obliczu wyzwań życiowych.
- Przewlekły stres, lęk i skłonności do problemów natury psychicznej.

Dziecko potrzebuje przestrzeni na popełnianie błędów i samodzielne radzenie sobie z nimi. Buduje to ich odporność psychiczną oraz wypracowuje mechanizmy radzenia sobie z wyzwaniami. Ta nadmierna ochrona w dzieciństwie, która w teorii ma zapewnić bezpieczeństwo, paradoksalnie przyczynia się do wychowania człowieka, który nie potrafi funkcjonować w dorosłym życiu.

4. Brak kontroli, czyli druga skrajność.

Przeciwnie zjawisko do opisanego wyżej rodzicielstwa „helikopterowego”. Cechuje się ono całkowitą obojętnością rodzica, brakiem kontroli oraz wycofaniem emocjonalnym. Dziecko w takim modelu czuje się pozostawione same sobie. Jest pozbawione autorytetu, którym powinni być jego opiekunowie.

Powszechne będzie tutaj poszukiwanie przez dziecko akceptacji w grupie rówieśniczej, często za wszelką cenę. Jest to prosta droga do podejmowania zachowań ryzykownych tj.: sięganie po używki, wchodzenie w relacje przemocowe, przedwczesne inicjacja seksualna czy ucieczka w wirtualny świat. Brak jakiegokolwiek kontroli oznacza również brak struktury i bezpieczeństwa, przez co w dziecko mierzy się z dorastaniem w totalnym chaosie, bez jakiegokolwiek wsparcia. Młody człowiek

⁵ Król-Groszek K. *Helikopterowe rodzicielstwo może wpływać na rozwój depresji u dzieci*, PsychiatriaPlus, psychiatriaplus.pl dostęp: 28.08.2025

będzie mieć problem w relacjach międzyludzkich, z przestrzeganiem norm i zasad, z emocjami.

Rodzic, który decyduje się na wycofanie z relacji ze swoim dzieckiem, często sam mierzy się ze stresem czy wypaleniem. Jest to swego rodzaju mechanizm obronny. Niestety, dziecko traci w ten sposób swojego naturalnego przewodnika i musi samo mierzyć się z otaczającym go światem.

Tab. 2. Porównanie nadmiernej kontroli, jej braku oraz zdrowego balansu

Aspekt	Nadmierna kontrola („helicopter parenting”)	Brak kontroli (obojętność, wycofanie)	Zdrowy balans
Postawa rodzica	Lękliwy, nadopiekuńczy, stale ingeruje w życie dziecka	Obojętny, mało zaangażowany, unika odpowiedzialności	Ciepły, wspierający, ale konsekwentny
Granice	Sztywne, narzucane jednostronnie	Brak jasnych zasad, chaos	Jasne i spójne, ale elastyczne
Autonomia dziecka	Ograniczana, dziecko nie uczy się samodzielności	Nadmierna, dziecko pozostawione samo sobie	Stopniowo rozwijana, w ramach bezpiecznych ram
Skutki dla dziecka	Lęk, brak wiary we własne kompetencje, zależność od rodzica	Niepewność, ryzyko zachowań problemowych, poczucie opuszczenia	Poczucie bezpieczeństwa, samodzielność, zdrowa samoocena
Relacja rodzic–dziecko	Napięta, pełna kontroli i konfliktów	Zdystansowana, chłodna, słaba więź	Oparta na zaufaniu, otwartej komunikacji i wsparciu

Źródło: Opracowanie własne

5. Podsumowanie i rekomendacje.

Zdrowa opieka rodzicielska polega na łączeniu troski z konsekwencją, przy jednoczesnym poszanowaniu autonomii dziecka. Jest to nieustanne balansowanie między obecnością w życiu małego a daniem mu wolności. Zbyt duża kontrola będzie prowadzić do nadopiekuńczości, a zbyt mała – obojętności oraz opuszczenia. Można tutaj wskazać kilka zasad, które pomagają odnaleźć „złoty środek”:

- Rozmowa zamiast narzucania – tłumaczenie dziecku, dlaczego coś jest ważne, przy jednoczesnym daniu mu przestrzeni na wyrażenie własnego zdania i obaw.
- Uczenie odpowiedzialności zamiast przejmowania obowiązków – dziecko powinno mieć szansę mierzyć się z wyzwaniami codziennego życia, dzięki czemu może doświadczyć skutków swoich decyzji i uczyć się na ich podstawie.
- Monitorowanie zachowań, ale bez ingerencji w emocje – rodzic powinien wiedzieć, co robi dziecko, ale nie narzuca mu, jak powinna wyglądać jego codzienność czy z kim się spotyka. Szanuje jego zdanie i emocje.

- Rodzic towarzyszy, ale zachęca do samodzielności – opiekun jest obok, by wesprzeć swoje dziecko, lecz pozwala mu uczyć się na własnych błędach.

Rodzic powinien „trzymać rękę na pulsie”, ale jednocześnie obdarzać swoje dziecko zaufaniem i dawać przestrzeń na własne kształtowanie swojego życia. Dzięki temu młody człowiek wie, że zawsze ma oparcie w rodzicu, który pomoże mu przezwyciężyć trudności, a jednocześnie wierzy w swój własny osąd i autonomię.

Bibliografia:

1. Szymańska A., *Coping with difficulties in parenting situations – Parental control, obedience enforcement and directiveness.*, Stud. Psychol. (Bratisl). 2017
2. Przybysz-Zaremba M., *Kontrola rodzicielska a zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży*, Pedagogika Społeczna Nr 4 (66) 2017
3. Wang R., Liu M., Sun Y., Li Q., *Different impacts of parental psychological and behavioral control on the cultivation of advantageous strength in Chinese rural adolescent*, Frontiers in Psychology 2024
4. Baumrind D., *Effects of authoritative parental control on child behavior.*, Child Development 1966
5. Król-Groszek K. *Helikopterowe rodzicielstwo może wpływać na rozwój depresji u dzieci*, PsychiatriaPlus, psychiatriaplus.pl dostęp: 28.08.2025
6. *Jakie są skutki nadopiekuńczości rodzicielskiej?*, liluna.pl, dostęp: 28.08.2025
7. Gutek A., *Rodzicielstwo – od nadmiernej kontroli do jej braku*, zwierciadlo.pl, dostęp: 28.02.2025



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030