Magiczny Kraków

Wolno nie wiedzieć

2026-11-18

Z Ewą Stec, psychoterapeutą i pedagogiem z Centrum Wczesnego Wspierania Rodzin „Pierwsze Kroki” prowadzonego przez krakowski oddział Towarzystwa Przyjaciół Dzieci, o współczesnym rodzicielstwie rozmawia Joanna Korta.

Czym zajmuje się Centrum Wczesnego Wspierania Rodzin „Pierwsze Kroki”, które od 1 września działa przy Al. Słowackiego 48, i kto może skorzystać z waszej oferty?

Ewa Stec: To miejsce przeznaczone dla rodzin z dziećmi do trzeciego roku życia, ale także dla takich, które dopiero spodziewają się dziecka lub je planują. Myślę, że adresatów naszej oferty w sposób metaforyczny najlepiej określa nazwa centrum. „Pierwsze kroki” stawiają z nami rodzice – nie tylko ci spodziewający się pierwszego potomka. Dla nich to przestrzeń, w której mogą się wielu rzeczy dowiedzieć, także od specjalistów różnych profesji, i nimi zaciekawić. Są z nami też nowo narodzone dzieci i ich rodzeństwo, którymi trzeba się zaopiekować. Czyli towarzyszymy całej rodzinie w przełomowym dla niej momencie.

Czy do bycia rodzicem w ogóle można się przygotować? Przecież pojawienie się dziecka w domu – zwłaszcza pierwszego – to jest zwykle rollercoaster na każdym możliwym poziomie: emocjonalnym, partnerskim, organizacyjnym…

To wszystko zależy od tego, jak zdefiniujemy „przygotowanie się”. Po czym poznać, że jestem dobrze przygotowana? Nie znam przecież scenariusza: czy dziecko będzie zdrowe, co się wydarzy w mojej rodzinie i najbliższym otoczeniu, co się stanie z moim zdrowiem… Status „nie wiem” to jest taki stan trudny do zniesienia, niewygodny, a my chcemy wiedzieć i mieć sytuację pod kontrolą. Niestety, nie mamy wpływu na wszystko, mamy natomiast na to, co zrobimy z tym „wszystko”, co się nam przydarzyło, dlatego tak ważna jest postawa, jaką przyjmiemy, pewien rodzaj dystansu i spokój. Pomocne w tym może być obudowanie się zasobami, np. przyjrzenie się najbliższemu otoczeniu w poszukiwaniu kogoś, kto ma wiedzę na dany temat, czas bądź po prostu chęć towarzyszenia i kto w razie potrzeby pomoże.

Czy rodzicielstwo „kiedyś”, gdy zwykle wystarczały intuicja i wsparcie płynące od najbliższych, nie było odrobinę łatwiejsze? Dziś mamy poradniki, specjalne serwisy i blogerów parentingowych, a i tak jesteśmy w tym mocno pogubieni. Dlaczego?

Nie wiem, czy było wtedy łatwiej, ale na pewno było inaczej. Faktycznie dawniej domy prawdopodobnie w większości były wielopokoleniowe i nie brakowało choćby rąk do pomocy przy dzieciach, ale to też intensyfikowało np. międzypokoleniowe konflikty. Dziś ludzie szybciej się od siebie separują, przynajmniej fizycznie, co powoduje, że w pewnych momentach mogą czuć się – lub faktycznie stają się – osamotnieni. Zmagamy się z innymi problemami niż nasze mamy czy babcie, gdyby więc współcześni rodzice cofnęli się do tamtych czasów, wiele kwestii mogłoby okazać się dla nich zaskakująco trudnych.

Współczesne mamy są często karmione dość cukierkowym obrazem macierzyństwa – słodkimi maluszkami, ogarniętym domem i szybkim powrotem do formy. Gdy u nich wygląda to trochę inaczej, czują się niewystarczające. Jak sobie radzić z poczuciem winy?

Media karmią nas wszystkim – to sprawny algorytm na podstawie naszych wcześniejszych wyborów decyduje, czego dorzuci nam w danej chwili jeszcze więcej. Tej drugiej, mniej lukrowanej strony macierzyństwa też jest w mediach sporo. Trzeba zachować czujność. Pojawienie się dziecka to rewolucja właściwie na każdej płaszczyźnie dotychczasowego życia. To może przerażać. Pojawia się cały wachlarz rozmaitych emocji, łącznie z frustracją, złością czy nienawiścią. Na to nakładają się oczekiwania społeczne: mamy być silne, a macierzyństwo ma nam dawać radość. Tymczasem rodzicielstwo to nie tylko radości, ale też smutki. Ważne jest, by ponazywać sobie to, co czujemy, i pozwolić sobie, by tak się czuć. Nasza placówka jest takim zasobem, po który w tej sytuacji warto sięgnąć. Przez cztery godziny codziennie od poniedziałku do piątku i w jedną sobotę w miesiącu można do nas przyjść – oczywiście razem z dzieckiem, wziąć udział w warsztatach grupowych, spotkać się w ramach kręgów rodzicielskich czy na zajęciach tematycznych, umówić się na konsultację indywidualną czy rodzinną. Temu wszystkiemu zawsze towarzyszy psychoterapeuta – psycholog lub pedagog.

Co daje Pani największą satysfakcję w pracy z młodymi rodzicami?

Ich rozwój. Pomagam im się zatrzymać, ponazywać to, co czują, i to znormalizować. Pomagam w wentylowaniu tego, co się u nich dzieje, co jest potrzebne, by iść dalej, do kolejnej fazy rozwoju rodziny, którą właśnie tworzą. Kibicuję w budowaniu ich własnego kontenera psychicznego na bazie narracji, że nie muszą i nie mogą wszystkiego wiedzieć, że to jest normalne – uwierzenie w to może być bardzo uwalniające. Lubię, kiedy udaje mi się ich zaciekawić tym, że dzieci nas naśladują, a nie słuchają. I to na każdym etapie rozwojowym, dlatego tak ważne jest, aby zadbać także o siebie – by nasze dziecko mogło się nami i naszym życiem inspirować.

Zadanie publiczne pn. „Wspieranie rodziców w sprawowaniu opieki nad dziećmi do lat 3” jest realizowane od 2015 r., a od 1 września 2026 r., w ramach tego zadania, Oddział Miejski Krakowski Towarzystwa Przyjaciół Dzieci prowadzi placówkę pn. Centrum Wczesnego Wspierania Rodzin „Pierwsze Kroki”. Realizacja tego zadania jest w całości finansowana ze środków Miasta Krakowa.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu: 882 166 723, pisząc na e-mail: **info@centrumpk.pl** oraz na **Facebooku** placówki.