

BUDOWANIE ZDROWYCH RELACJI RODZIC - DZIECKO

Budowanie dobrej relacji z dzieckiem to zadanie niezwykle ważne, długoterminowe i mogące przynieść dorosłemu (oraz dziecku!) wiele satysfakcji oraz szczęścia. Pozytywna relacja rodzic-dziecko opiera się na:

- znajomości i zaspokajaniu potrzeb pociechy,
- unikaniu zachowań niepożądanych,
- wdrażaniu właściwych nawyków we własnym myśleniu, działaniu i przeżywaniu świata.

W kształtowaniu zdrowych więzi bardzo istotna będzie postawa rodziców względem dziecka oraz sposób, w jaki się z nim komunikują. W psychologii rozwojowej istnieje pojęcie wystarczająco dobrego rodzica. Oznacza to, że nie ma matek czy ojców idealnych, a dążenie do bycia perfekcyjnym opiekunem może przynieść rodzinie więcej szkód niż pożytków. Warto natomiast dbać o coraz lepsze zrozumienie i wspieranie rozwoju swojego dziecka, czemu ma służyć ten konspekt.

Każde działanie człowieka, w tym kontakt z drugim człowiekiem, służy zaspokajaniu naszych potrzeb. Chcemy mieć do czynienia z ludźmi, którzy dbają o to, czego potrzebujemy – relacje z tymi osobami układają się nam bardziej pozytywnie, dążymy do kontaktów z nimi. Nasze dzieci, wraz z przybywającymi im z każdym rokiem umiejętnościami i wiedzą, uczą się, jakie są ich potrzeby oraz w jaki sposób mogą je skutecznie zaspokajać. Jednak to od Ciebie, rodzicu, zwłaszcza w początkowych latach życia Twojej pociechy, zależy na ile jego potrzeby będą spełnione. Co ważne, psychiczne potrzeby dziecka są nie mniej ważne niż te materialne. Brak zaspokojenia przez rodzica niżej opisanych potrzeb potomka powoduje zakłócenia w jego rozwoju, np. nadmierną uległość, agresję, autoagresję (samouszkodzenia, nieświadome prowokowanie kłopotów, wagary, stosowanie używek) czy zaburzenia osobowości. Dbaj więc szczególnie o te kluczowe dla właściwego rozwoju Twojego dziecka potrzeby:

- akceptacja i szacunek, uwaga i zrozumienie,
- poczucie bezpieczeństwa,
- zdrowe granice psychologiczne w rodzinie,
- poczucie własnej wartości,
- szacunek dla uczuć dziecka,
- prawo do samodzielności i popełniania błędów,
- posiadanie oraz przestrzeganie rodzinnych norm i zasad,
- konsekwencje wynikające z łamania przyjętych zasad
- właściwe role w rodzinie.

Akceptacja i szacunek, uwaga i zrozumienie

Zaspokojenie tej potrzeby jest niezbędne, aby Twoja relacja z dzieckiem była zdrowa i satysfakcjonująca. Skutkuje ograniczeniem konfliktów oraz spokojniejszą atmosferą rodzinną. Zapobiega również zabieganiu dziecka o zaspokojenie tych potrzeb poza domem, przez co może ulegać negatywnym wpływom innym osób czy grup (rówieśniczej, sektom).

Co czujesz, gdy ktoś powie Ci: „Czy Ty w ogóle czasem myślisz?!”, „Jak zwykle zawałeś sprawę!”, „Jak można być tak powolnym?”. Te wyrażenia niosą w sobie brak szacunku, akceptacji i zrozumienia odbiorcy. Dziecko potrzebuje Twojej bezwarunkowej akceptacji. Gdy jest kochane – po prostu dlatego „że jest” – uczy się lubić siebie i innych ludzi, a gdy jest szanowane – uczy się szacunku (m.in. wobec Ciebie). Ponieważ konieczne jest stawianie dziecku granic, ważne jest rozgraniczenie akceptacji dziecka jako osoby (przeciwieństwem jest etykietowanie, czyli ocenianie całej osoby, np. „jesteś niegrzeczny”) od akceptacji zachowania (mogę nie akceptować zachowania pociechy, np. „nie zgadzam się na rzucanie zabawkami”). Brak autentycznej uwagi i zaangażowania rodzica w sprawy potomka, zapewne będzie skutkować trudnościami wychowawczymi, w myśl zasady, że lepszy negatywny kontakt i uwaga niż żadne. Z kolei poczucie zrozumienia kształtuje poczucie własnej wartości dziecka oraz jego adekwatną samoocenę. Wbrew pozorom buntujący się nastolatek w dalszym ciągu, o ile nie bardziej niż dawniej, potrzebuje i chce być akceptowany oraz rozumiany przez rodzica. Poczucie niezrozumienia, którego pociecha często doświadcza w wieku nastoletnim, nierzadko wyływa z popularnych błędów komunikacyjnych popełnianych przez opiekunów, m.in. przerywania wypowiedzi dziecka, moralizowanie, udzielanie rad, zaprzeczanie jego uczuciom.

Poczucie bezpieczeństwa

Zdrowy rozwój dziecka możliwy jest wyłącznie, gdy czuje się ono bezpiecznie. Strach i lęk mają działanie paraliżujące: prowadzą do wycofania się oraz bierności lub występowaniu zachowań niepożądanych. Poczucie bezpieczeństwa jest budowane poprzez:

- akceptację, zrozumienie oraz szacunek,
- jasno określone zasady współżycia (normy i zasady),
- poczucie przewidywalności (konsekwentne zachowanie rodzica, rytuały i zwyczaje rodzinne).

Z kolei czynnikami niszczącymi je są:

- lęk przed oceną („*Jestem beznadziejny, nie poradziłem sobie ze sprawdzianem*”),
- lęk przed odrzuceniem emocjonalnym („*Mama nie lubi, gdy hałasuje. Nie odzywa się do mnie, bo wrzeszczałem... chyba mnie już nie kocha*”).
- brak przewidywalności (np. brak konsekwencji w zachowaniu rodzica),
- sprzeczne komunikaty (opiekun jedno mówi, a drugie robi, np. wrzeszczy „*nie krzycz na mnie*”),
- bariery komunikacyjne (np. zaprzeczanie uczuciom, odpowiedź filozoficzna, radzenie, moralizowanie, użalanie się),
- zakłócenie ról w rodzinie (np. dziecko lub inna osoba przejmuje rolę rodzica).

O tym, że Twoja pociecha nie czuje się wystarczająco bezpiecznie w środowisku domowym mogą świadczyć jej następujące, niepokojące zachowania:

- kłamanie lub ukrywanie prawdy,
- unikanie przebywania w domu lub ucieczki z niego,
- zachowania agresywne,

- wycofanie, chowanie się we własny świat,
- objawy fizyczne i psychosomatyczne, np. moczenie nocne, bóle brzucha, obgryzanie paznokci, zaburzenia mowy (o ile nie istnieje przyczyna medyczna, problem leży w sferze emocjonalnej),
- trudności w nauce (efekty nauki zależne są nie tylko od możliwości intelektualnych dziecka, dużą rolę gra tutaj jego stan emocjonalny),
- problemy w relacjach z rówieśnikami (skrajne zabieganie o ich względy, wywyższanie się, łatwe wchodzenie w konflikty lub rolę ofiary).

Granice psychologiczne

Każdy człowiek posiada osobiste granice psychologiczne, które wyznaczają obszar symbolicznego terytorium psychologicznego. Owa przestrzeń psychologiczna ma wymiar psychiczny, fizyczny i terytorialny, więc składają się na nią uczucia, myśli, potrzeby, prawa, plany, przeszłość, tajemnice, ciało, ubrania, posiadane przedmioty i zajmowane przestrzenie fizyczne.

Jeżeli ktoś narusza nasze terytorium psychologiczne, czujemy złość, reagujemy gniewem, a czasem też agresją. Należy umieć wyznaczyć i bronić swoich granic (dzięki temu zachowujemy zdrowie psychiczne). Uczymy się tego od bliskich osób, zwłaszcza obserwując zachowania rodziców. Dziecko umie bronić własnych granic oraz szanuje granice innych ludzi, jeśli jego granice są szanowane, czyli:

- rodzic stawia granice tam, gdzie to potrzebne i konieczne (np. godzina zakończenia zabawy na komputerze), ale w pewnych kwestiach – stosownie do wieku potomka - daje możliwość podejmowania przez niego własnych decyzji (w jakie spodnie się ubierze, jak ozdobi własny pokój, itp.); dodatkowo możliwość wyboru uczy szacunku i buduje poczucie własnej wartości,
- nie narzuca dziecku ciągle swojego zdania,
- nie pozwala pociesze przekraczać własnych granic – nie sprawdza się wychowanie bezstresowe, ponieważ gdy dziecku wszystko jest wolno, czuje się ono zagubione i swoimi coraz trudniejszymi zachowaniami prowokuje opiekunów do postawienia mu jasnych granic,
- zaspokojona jest potrzeba potomka do posiadania i decydowania o własnej przestrzeni fizycznej,
- rodzice stronią od błędów komunikacyjnych, np. moralizowania, krytykowania, pouczania,
- rodzic nie czyta korespondencji dziecka, nie zdradza jego tajemnic, nie obgaduje go.

Co ciekawe, wkroczeniem na terytorium psychologiczne potomka jest również inicjatywa podjęta w nieodpowiednim czasie, choć z nawet z najlepszymi intencjami.

Poczucie własnej wartości

Podstawą poczucia własnej wartości jest poczucie, że jesteś dla kogoś ważny i że ta osoba Cię akceptuje. Buduje się ono m.in. w oparciu o informacje o nas, jakie uzyskujemy od innych - zwłaszcza ważnych dla nas - osób. Te informacje przekazywane są najczęściej

nieświadomie, nie tylko poprzez słowa, ale również charakter i intensywność kontaktu wzrokowego, ton głosu, sposób mówienia i zachowania (sztuczny lub naturalny). Poczucie własnej wartości człowieka decyduje o wszystkich najważniejszych aspektach życia: o tym, jak czuje się on z samym sobą, jakie zadania podejmuje w życiu, jakie relacje łączą go z innymi ludźmi, jak reaguje na porażkę i sukces, czy jest wytrwały w dążeniu do celu, itd. Niestety, bardzo łatwo zaszkodzić poczuciu własnej wartości dziecka, np. poprzez:

- poniżające komunikaty, np. *„Ale z Ciebie niezdara”*,
- porównania z innymi (obniżają pewność siebie i wywołują niszczącą zazdrość),
- wypowiedzi z podtekstem rywalizacyjnym, np. *„Ty jesteś zmęczony? Czym? Ja jestem naprawdę zmęczona!”*,
- wypowiedzi wskazujące na braki dziecka, np. *„Gdybyś był wyższy, to mógłbyś być nawet przystojny”*,
- krytyczną ocenę zainteresowań i pasji pociechy (często wynikającą z posiadania „wizji”, jakie chcemy mieć dziecko – pozwól mu być sobą, bo ono nie jest na świecie, by realizować plan jaki, mu wyznaczyłeś),
- wypowiedzi wyrażające brak szacunku, np. *„Co Ty tam wiesz?”*, *„Dzieci i ryby głosu nie mają”*,
- ironizowanie, wyśmiewanie,
- obwinianie, np. *„Ty mnie do grobu wprowadzisz!”*, *„Znowu matka przez Ciebie płacze”*,
- wyręczanie (dziecko staje się mniej samodzielne oraz przekonane, że samo nie poradzi sobie z danym zadaniem, bo rodzic mówi, że robi to szybciej, lepiej, dokładniej),
- nadmierne wychwalanie (wywołuje niepewność wynikającą z lęku przed oceną, a zwłaszcza porażką i zawiedzeniem rodzica).

Wspieranie budowania poczucia własnej wartości potomka odbywa się m.in. poprzez chwalenie i docenianie go. Zawsze, niezależnie od wyniku działań podjętych przez pociechę, możesz swoimi słowami zauważyć wysiłki i włożoną w wykonanie zadania pracę.

Pamiętaj! Sprawom i zadaniom ważnym poświęcasz odpowiednią ilość czasu. Gdy nie masz czasu dla dziecka, dajesz mu znać, iż nie jest dla Ciebie istotne.

Szacunek dla uczuć dziecka

Każdy z nas przeżywa różnorodne emocje, jednak dzieci doświadczają ich intensywniej. Mają do tego prawo, bowiem dopiero uczą się, czym są emocje, jak je właściwie wyrażać oraz jak nad nimi panować. Pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami w tych kwestiach są – oczywiście – rodzice. Niestety, częstym nawykiem opiekunów jest zabranianie potomkom doświadczania emocji, które i tak zdążyły się w nich zrodzić (*„Chłopaki się nie płaczą”*, *„Nieładnie jest się złościć”*). Równie często zaprzeczają uczuciom maluchów (*„Nie, nie boisz się. Tak Ci się tylko zdaje.”*, *„Czym Ty możesz się smucić? Przecież nie masz prawdziwych problemów”*), przez co dziecko nie uczy się rozpoznawania własnych emocji, a z takim nienazwanym „problemem” nie sposób sobie dobrze radzić.

Emocje, zarówno te przyjemne i jak nieprzyjemne, mają swoją ważną funkcję. Każda z nich przekazuje jakąś informację: strach ostrzega przed niebezpieczeństwem, smutek

pomaga pogodzić się ze stratą, radość motywuje do działania a złość pojawia się, gdy ktoś narusza nasze granice psychologiczne lub gdy nasze oczekiwania nie są spełnione. Wszyscy ludzie mają prawo do przeżywania pojawiających się w nich emocji, choć często nie akceptujemy tzw. trudnych emocji (strachu, złości, zazdrości, wstydu, itd.) i często mylimy złość za agresją (która jest specyficznym sposobem wyrażania złości).

Szacunek i zrozumienie dla emocji młodego człowieka pomagają mu radzić sobie z nimi, więc to on rządzi własnymi emocjami, a nie one nim. Ma to szczególne znaczenie w pierwszych latach życia pociechy, ponieważ to właśnie w dzieciństwie utrwala się emocjonalny sposób reagowania na określone sytuacje życiowe. W sytuacji, gdy dziecko zachowuje się niewłaściwie możesz obniżyć doświadczane przez nie napięcie psychiczne poprzez wyrażenie szacunku i zrozumienia (bo rozumiesz, dostrzegasz i akceptujesz jego emocje), jednocześnie zaznaczając konieczność szanowania wyznaczonych zasad, np. *„Rozumiem, że zezłościłaś się, bo chcesz jeszcze grać na komputerze. Jednak czas już na kolację, więc zapraszam do stołu”*.

Warto zwrócić uwagę, aby nie obwiniać swojego dziecka mówiąc, np. *„Przez Ciebie boli mnie głowa”*, *„Przez Ciebie jestem smutny”*, *„Nie przypilnowałaś siostry i zgubiła swoją zabawkę”*. To ważne, bo według idei asertywności, każdy człowiek odpowiada za swoje reakcje, ale także dlatego, iż może ono prowadzić do ciągłego (zarówno teraz, jak i w dorosłości) przypisywania sobie winy, także za rzeczy, na które Twoje dziecko nie ma wpływu.

Prawo do samodzielności i popełniania błędów

Każde dziecko ma prawo i powinno stawać się coraz bardziej samodzielne oraz niezależne, żeby w konsekwencji – gdy dorośnie – opuścić dom rodzinny. Zatem zadaniem rodzica jest pozwolić odejść swojemu potomkowi, uprzednio przygotowawszy go do samodzielnego życia. Rodzice czasem utrudniają dziecku dorastanie, ponieważ:

- boją się, że ono sobie nie poradzi – dorośli sądzą, że pociecha jest zbyt słaba, nie ma do niej zaufania lub zbyt nisko ocenia jego wartość. Im silniejsze to przekonanie w opiece, tym bardziej dziecko uważa się za niezaradne i tym słabiej sobie radzi (a wręcz nie chce próbować), co prowadzi do błędnego koła;
- mniej lub bardziej nieświadomie chce, aby potomek spełnił oczekiwania i ambicje dorosłego względem niego,
- nieświadomie rywalizuje z dzieckiem, co wyraża mówiąc, np. *„Ciągłe muszą po Tobie poprawiać”*, *„Zostaw, bo zepsujesz – lepiej ja to zrobię”*,
- nieświadomie wykorzystuje pociechę do zaspokojenia własnych potrzeb (bliskości, poczucia bycia potrzebnym, itd.),
- nieświadomie nie zgadza się na dorastanie dziecka,
- boi się ujawnienia własnych błędów rodzicielskich.

Dążenie do samodzielności, autonomii i możliwości popełniania błędów szczególnie uwidacznia się w zachowaniu nastolatków. Dopominanie się o te prawa pomaga im w rozwinięciu własnej tożsamości oraz w późniejszym odejściu z domu.

Dzieci uczą się samodzielności na drodze podejmowania mniej oraz bardziej trafnych decyzji. Popelnianie błędów uczy je, że błędne wybory nie są straszne, bo może zmienić swoją decyzję. Ma prawo - jak wszyscy ludzie - mylić się i może zmienić swoje zdanie).

Normy i zasady

Jasne i spójne normy oraz zasady budują poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji całej rodziny, bo w czytelny sposób wyznaczają granice tego, co jest dobre, a co niewłaściwe. We wszystkich członkach rodziny rodzi się frustracja, gdy pojawia się chaos wynikający z:

- wydawania przed rodziców zakazów i pozwoleń w zależności od ich humoru (raz za dane zachowanie karzą, a gdy mają dobry humor – nawet nie zwracają na nie uwagi),
- wymuszania przez dzieci czegoś płaczem (jeśli rodzic się godzi na to, wtedy na życzenie potomka, oddaje mu część swojej władzy, ale też obowiązków, jakimi są wyznaczanie i pilnowanie przestrzegania zasad życia rodzinnego),
- braku spójności decyzji rodziców (dziecko szuka akceptacji pomysłu u bardziej uległego rodzica),
- przekładania, odkładania przez pociechę wykonania danej czynności na później mimo poczynionych ustaleń,
- domagania się przez dziecią ciągłej uwagi ze strony rodzica, przerywania rozmowy dorosłego.

Aby zaspokoić potrzebę dziecka w zakresie posiadania i respektowania norm oraz zasad życia w rodzinie, warto stworzyć kontrakt rodzinny. Określa on zasady bezpieczeństwa, kwestie dotyczące zabawy i nauki, zdrowia, higieny, porządku, itd. Wiele jego punktów można i warto współtworzyć (negocjować) z dzieckiem, jednak niektóre powinny być narzucone obligatoryjnie przez rodzica. Przykładowy kontrakt zawiera książka „Sztuka wychowania...” (patrz: bibliografia).

Konsekwencje

Jeżeli dziecko łamie znane mu i rozumiane zasady, musi ponieść konsekwencje swoich działań. Inne warunki wyciągania konsekwencji to:

- rozumienie przez dziecko swojego przewinienia,
- jednoczesne poczucie akceptacji przez dorosłego i akceptacja go,
- umyślne, a nie przypadkowe, działanie dziecka.

W przypadku małych dzieci (ze względu na nierozwinięte myślenie przyczynowo - skutkowe) warto użyć metody wzmacniania zachowań pozytywnych (zauważanie słowne, docenienie, pochwała) i ignorowania zachowań niepożądanych (tj. brak reakcji – nawet uwagi typu „przestań krzyczeć” – np. na wymuszanie). Książką, która w bardzo przystępny sposób rozwija ten temat, jest pozycja „Tak to robią wspaniali rodzice...” (patrz: bibliografia).

Właściwe role

Każdy członek rodziny ma w niej określoną rolę do odegrania. Matka daje ciepło, opiekuje się, wspiera innych członków rodziny, akceptując ich i jasno wyraża uczucia. Z kolei ojciec jest odpowiedzialny za wyznaczenie granic, to źródło siły, oparcia oraz

poczucia bezpieczeństwa, dzięki czemu pomaga budować poczucie własnej wartości potomka. Rolą pociech jest rozwijanie się poprzez zabawę i naukę oraz budowanie własnej tożsamości i doskonalenie samodzielności. Z kolei zadaniem dziadków i wujostwa jest wspieranie rodziców.

Władza rodzicielska to także odpowiedzialność. Oddając władzę dziecku (ulegając jego życzeniom czy żądaniom), oddajesz mu także część odpowiedzialności za rodzinę, a to zadanie zbyt ciężkie dla małego człowieka, niosące ze sobą dużą dawkę frustracji.

Warto podkreślić ogromną rolę ojca w życiu rodzinnym: to on buduje poczucie własnej wartości syna i kobiecość córki. Dlatego gdy dziecko nie jest w stałej obecności z ojcem, ważne, aby miało z nim stały kontakt.

Opracowanie przygotowała mgr Teresa Żelechowska

Bibliografia:

„Sztuka wychowania, czyli jak pomóc dziecku i zadbać o siebie” Agnieszka Wróbel, PEEF MEDIA, Bielsko-Biała 2017

„Tak to robią wspaniali rodzice. 75 rad, jak wychować szczęśliwe dziecko.” Erica Reischer, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2017

„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” Adele Faber, Elaine Mazlish, Media Rodzina 2013

„Proste życie z dziećmi” Joanna Wilgucka-Drymajło, dokument elektroniczny:

www.spolza.pl/userfiles/spolzapl/file/Proste%20%C5%BCycie%20z%20dzie%C4%87mi.pdf

Dodatkowo polecana bibliografia:

„10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców” Kevin Steede, GWP 2015

„Wychowanie bez porażek” Thomas Gordon, Instytut Wydawniczy Pax 2007