

### **... Aby dzieci słuchały- o poprawie relacji w rodzinie**

Jak twierdzi Bloomquist- dobre relacje z rodzicami i wspierająca rodzina to najważniejsze czynniki warunkujące prawidłowy rozwój człowieka. Kiedy w rodzinie występują napięcia pociąga to za sobą różne trudności w funkcjonowaniu dziecka, nie tylko w warunkach domowych, ale także wśród rówieśników. Warto więc zająć się świadomym budowaniem i wzmacnianiem więzi rodzinnych wykorzystując w tym celu poniższe wskazówki.

*Basia jest zapracowaną, samotną matką dwójki dzieci. Aby starczyło jej do przysłowiowego pierwszego- podejmuje się różnych prac, dlatego często przebywa poza domem i nie ma czasu dla swoich dzieci. Kiedy zmęczona wraca do mieszkania oczekuje od córki i syna pomocy, tymczasem oni nie chcą słuchać mamy. Większość czasu spędzają na własnych zabawach. W rodzinie często dochodzi więc do kłótni, które każdego dnia oddalają ich od siebie. Czy to można zmienić?*

Eksperti zajmujący się rozwojem dziecka twierdzą, że tak. Jednym ze sposobów na budowanie dobrej więzi z dzieckiem jest kultywowanie zwyczajów rodzinnych poprzez ustalenie codziennego planu zajęć (dzięki czemu wprowadzamy do domu porządek, przewidywalność i swoistą organizację) oraz uwzględnienie w każdym zwykłym tygodniu zajęć kierowanych przez dziecko (i przez nie wybranych). Za przebieg wybranego zajęcia odpowiada dziecko. Przykładami zajęć, które sprawdzają się dobrze (szczególnie w rodzinach z dziećmi w młodszym wieku) są wspólny spacer, praca w kuchni (upieczenie ciasta) czy też wspólna gra (piłka, gra planszowa). Poproś więc dziecko, aby przygotowało listę takich wspólnych zajęć trwających do 30 minut (możesz też dorzucić swoje własne propozycje) i zaplanuj co najmniej dwa takie spotkania w tygodniu. Określcie wspólnie czas spotkania i zapiszcie go w rodzinnym kalendarzu. Kiedy z jakiegoś ważnego powodu spotkanie nie będzie mogło się odbyć w umówionym terminie- przełoż go na inny.

#### **O czym warto pamiętać w trakcie spotkania?**

W trakcie spotkania pamiętaj, aby chwalić dziecko za każde dobre (pożądane) zachowanie. Wg Ericksona akceptacji osób znaczących szukamy już od najmłodszych chwil swojego życia. Uznanie w ich oczach dodaje nam wiary w siebie, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i przyczynia się do rozwoju poczucia kompetencji. To także otrzymane od osoby znaczącej uznanie powoduje, że dziecko chętniej podporządkowuje się dorosłemu i poddaje się jego woli. To właśnie często chwalone osoby mają w dorosłym życiu odwagę podejmować ryzyko i sprawdzać siebie w różnych okazjach bez lęku przed porażką, a nawet są bardziej pracowite. Skinner powiedział- *„Chwalenie jest najpotężniejszym narzędziem modyfikacji ludzkich zachowań (...). Pochwała ponagla nas do lepszej pracy i zachęca do podejmowania ryzyka, dzięki któremu nasze życia stają się bogatsze(...).”* I mimo, że chwalenie jest drugim (po miłości) najcenniejszym darem to wiele osób ma problemy z chwaleniem siebie i innych.

Większość rodziców uważa, że na pochwałę trzeba zasłużyć sobie spektakularnym sukcesem, dlatego rezerwuje ten instrument na wyjątkowe okazje. Tak też robili nasi rodzice, dlatego też rzadko chwalimy własne pociechy. Jest też pewien stereotyp społeczny, według którego lepiej jest zastąpić pochwałę (która przecież- jak błędnie sądzą niektórzy- w nadmiarze może zepsuć dziecko)- krytyką, która, wg innych mitów, motywuje do pracy do nad sobą i wzmacnia chęć poprawy. Zgadzasz się z tym stwierdzeniem? W takim razie wyobraź sobie, że twoi bliscy w trakcie obiadu ugotowanego przez ciebie odzywają się tylko wtedy, kiedy coś im nie smakuje i mówią- „to jest za słone”, „tu przydałoby się więcej innych przypraw” itd. Czy nadal uważasz, że krytyka motywuje do zwiększonej pracy i poprawy siebie? Tak więc warto wiedzieć, jak powinna wyglądać konstruktywna pochwała.

### **Sztuka chwalenia**

Podstawowe zasady związane z chwaleniem brzmią następująco:

- chwal często i natychmiast po zaobserwowanym pożądanym zachowaniu (lub, w przypadku dziecka z zachowaniami problemowymi- gdy zauważysz cień takiego zachowania),
- staraj się zauważać każdy przejaw dobrego zachowania,
- pokaż dziecku, że cieszą cię jego osiągnięcia (przy okazji samo posmakuje sukcesu),
- stwarzaj okazje do chwalenia (gdy nie masz za co pochwalić dziecka- poproś je o oddanie jakiejś przysługi),
- chwal za włożony wysiłek, a nie tylko za osiągnięte rezultaty- gdyby można było chwalić jedynie za osiągnięte efekty- niektóre dzieci musiałyby bardzo długo czekać na słowa uznania. Doceń więc to, że dziecko naprawdę się starało. Kiedy usłyszy twoją pochwałę- będzie miało ochotę spróbować jeszcze raz.

### **Jak chwalić?**

Chwaląc warto wykorzystać komunikat Ja. Tego rodzaju komunikat zbudowany w pierwszej osobie liczby pojedynczej przekazuje informacje, co czujesz/widzisz/myślisz w związku z opisywanym przez siebie zachowaniem. Schemat i przykład komunikatu Ja przedstawia poniższa tabela.

<b>SCHEMAT KOMUNIKATU JA</b>	
Ja czuję/ myślę/.... kiedy ty (opis zachowania)... ponieważ (wymierny efekt opisywanego zachowania)....	
<b>PRZYKŁAD</b>	
<i>Czuję ogromną radość, kiedy ty pomagasz mi w wypakowywaniu zakupów, bo widzę, że mogę na ciebie liczyć.</i>	

## Kilka słów o „ale”...

Chwaląc należy unikać „ale”- takie małe słowo ma olbrzymią niszczycielską moc- odbiera znaczenie pochwały i podkreśla niedociągnięcia. Dziecko, słysząc „ale”, zapomina o otrzymanej pozytywnej informacji i koncentruje się na negatywach. Tak więc zamiast - „*Bardzo ładnie posprzątałaś, ale jeszcze tutaj na dywanie są paprochy.*”, powiedz „*Bardzo ładnie posprzątałaś. Zbierz jeszcze te paprochy z dywanu, proszę.*”.

*Komunikat Ja* jest przydatny także do rozwiązywania konfliktów rodzinnych. Przyjrzyjmy się schematowi, który pokazuje, jak dochodzi do konfliktu. Pamiętaj, że konflikt ma taki sam przebieg niezależnie od tego, kto jest po drugiej stronie- dziecko, mąż, szef, koleżanka itd.

- Wracasz do domu i widzisz, że dziecko nie posprzątało na biurku (pojedynczy pierwotny przedmiot sporu)
- Czujesz złość na dziecko, bo nie wywiązało się z zadania (naruszenie równowagi)
- Przypominasz sobie różne stare winy dziecka (bo przecież już wcześniej zdarzało mu się nie posprzątać)- etap zwany ujawnianiem poprzednich sporów
- Dziecko nie pozostaje dłużne i także przypomina sobie przewinienia, (ale twoje, bo tobie przecież także zdarzało się nie dotrzymać słowa)- coraz więcej racji drugiej strony, które pogłębiają nieporozumienie
- Dziecko (druga strona konfliktu) staje się przeciwnikiem
- W twoich ustach pojawiają się osobiste zarzuty przeciwko dziecku zaczynające się od słów „bo ty jesteś...” (etap osobistych zarzutów)
- Ostatecznie konflikt uniezależnia się od pierwotnej przyczyny. Teraz tylko od twoich zdolności komunikacyjnych zależy, jak on będzie się toczył dalej.

Jak wspomniałam wcześniej do rozwiązywania konfliktów można wykorzystać komunikat *Ja*. Zamiast więc pozwolić, aby złość na córkę za pozostawiony bałagan na biurku przerosła cię i doprowadziła do osobistych zarzutów, lepiej jest powiedzieć „*Ja czuję złość, kiedy widzę nieuporządkowane rzeczy na biurku, ponieważ myślę, że lekceważysz mnie.*”. Możesz też wykorzystać kartę rozwiązywania problemów.

## Karta rozwiązywania problemów w rodzinie

1. Zastanówcie się wspólnie, na czym polega problem? Musicie określić go konkretnie tak, aby każdy z członków rodziny musi się z tym zgodzić.
2. Oceńcie możliwe sposoby jego rozwiązania- należy tu wymyśleć, jak najwięcej możliwych planów rozwiązania problemu (nie oceniamy ich ani nie krytykujemy, tylko zapisujemy, po to, aby w kolejnym kroku
3. wybrać najlepszy plan. W wyborze pomocne mogą być odpowiedzi na pytania:
  - Jakie mogą być następstwa realizacji każdego z zaproponowanych planów?

- Jaki wpływ może mieć realizacja poszczególnych planów na każdego z was?
  - Który plan ma największe szanse na powodzenie?
  - Znajdźcie możliwie jak najszersze porozumienie.
4. Wykonajcie wybrany plan.
  5. Sprawdźcie, czy wykonany plan rozwiązał problem. Ustalcie, czy wszyscy w rodzinie są zadowoleni, a jeśli coś się nie udało, zastanówcie się nad kolejnym planem.

### ***Sztuka wydawania poleceń***

Warto uświadomić sobie, że główną przyczyną konfliktów domowych, których szczególne nasilenie przypada na okres adolescencji (z uwagi na poszukiwanie autonomii przez nastolatka), zazwyczaj bywają niewłaściwie wydawane polecenia i to właśnie nad sposobem, w jaki są one wyrażane można popracować. Dobre polecenie powinno być sformułowane:

- w sposób bezpośredni („Wynieś szklankę”- zamiast „Czy mógłbyś wynieść szklankę?”- bezpośrednio sformułowane polecenie nie pozostawia wątpliwości, czego rodzice oczekują od dziecka i nie sugeruje mu, że ma jakiś wybór),
- wyrażone pozytywnie („Ułóż swoje książki”, zamiast „Nie rób bałaganu tymi książkami”- takie polecenie nie krytykuje dziecka i mówi wyraźnie, czego oczekuje się od niego).
- Właściwe polecenie powinno być także adekwatne do wieku dziecka (wówczas ma ono możliwość je spełnić), wypowiedziane z szacunkiem i uprzejmie (uczą dziecko słuchania), wyjaśnione przed wypowiedzeniem i wreszcie- stosowane tylko wtedy, kiedy to konieczne (o niektóre rzeczy można zwyczajnie dziecko poprosić).
- Niektóre polecenia mogą też być wydane w formie liściku. Dzieci- i te starsze i te młodsze- uwielbiają otrzymywać od rodziców takie malutkie liściki. One poprawiają samopoczucie. Są sygnałem, że ktoś o mnie myśli z ciepłym poczuciem humoru. Zamiast więc po raz kolejny walczyć z dzieckiem o to, by założyło w domu pantofle- spróbuj metody listownej. Połóż na pantoflach kartkę o treści „*Ratunku! Jesteśmy takie smutne i samotne. Nikt o nas nie pamięta i nikt nas nie potrzebuje. Pantofle!*”

*Powodzenia ☺*