

O ASERTYWNOŚCI W RELACJI RODZIC-DZIECKO + KSIĄŻKOWA POLECAJKA



Większość rodziców chce dać swojemu dziecku przysłowiową gwiazdkę z nieba. Zwłaszcza w dzisiejszych czasach, kiedy dobra materialne są tak łatwo dostępne, trudno oprzeć się namowom i urokowi swojego dziecka. Tym bardziej, że „TAK” jest przecież najprostszym symbolem miłości. Jednak jak się okazuje to nie „TAK”, ale „NIE” jest odpowiedzią, która zawiera w sobie najwięcej miłości. Zatem prawdziwym wyzwaniem dla każdego rodzica powinno być znalezienie zdrowej równowagi między „TAK” i „NIE”. Tytuł niniejszego artykułu sugeruje na jakim źródle będzie on oparty – jest nim książka „Nie z miłości. Mądrzy rodzice – silne dzieci” autorstwa Jespera Juula.

Potrzeby rodzica a zaspakajanie potrzeb dziecka

Wychowanie dziecka to wielkie wyzwanie dla rodziców. Czasami trudno jest znaleźć balans pomiędzy oczekiwaniami dziecka, a swoimi własnymi. Warto jednak pamiętać, że bycie rodzicem nie wiąże się z wyrzeczeniem się wszystkich swoich potrzeb, mimo że na pierwszy plan wysuwają się potrzeby dziecka, które trzeba zaspokoić. Potrzeby rodziców też są ważne, a ich negowanie może sprawić, że wkrótce rodzic będzie miał poczucie, że życie go przerasta. Najczęściej tacy rodzice winę za swój stan zrzucają na dziecko.

Umiejętność troszczenia się o własne potrzeby (bez lekceważenia potrzeb dziecka) cechuje dobre przywództwo w rodzinie, które z kolei daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, a także gwarantuje związek oparty na jednakowym szacunku dla obu stron. W związku takim każda ze stron ma tę samą godność, jednak nie te same prawa i obowiązki, co oznacza, że nie wszyscy mogą to samo. Jest to niezwykle ważne w budowaniu właściwych relacji na linii rodzic-dziecko, ale także w rozwoju dziecka. Dziecko powinno mieć świadomość, że jest ważne, kochane i szanowane, ale nie jest to tożsame z możliwością robienia oraz dostawiania wszystkiego czego chce.

Rodzice są zobligowani do zaspakajania racjonalnych potrzeb swoich dzieci, dlatego tak ważne jest odróżnienie tego, czego dziecko chce (bo taki ma kaprys, zachciankę), od tego, czego rzeczywiście potrzebuje. To, czego potrzebuje rodzic powinien dostarczyć. Jeśli chodzi o zachcianki, rodzic powinien podejmować decyzje w zgodzie ze swoimi przekonaniem, jednocześnie pamiętając, że niespełnienie kaprysu dziecka, czyli powiedzenie stanowczego (ale przyjaznego) „NIE”, nie robi z niego złego rodzica.

Stawianie granic dziecku

Małe dzieci bardzo często przekraczają granice ustalone przez rodziców, jednak nie wynika to z ich braku szacunku do dorosłych, ale z faktu bycia zdominowanymi przez różne pragnienia i potrzeby. Zachowanie dzieci zawsze dąży do realizacji następujących celów: zaspokojenia swoich pragnień i poznania rodziców (co mogą, a czego kategorycznie im nie wolno). Dlatego też tak ważne są jasne komunikaty ze strony dorosłych kierowane do dzieci oraz jednoznaczne zachowania rodziców. Jeśli raz rodzic się na coś godzi, a potem w tej samej sytuacji zmienia zdanie, dziecko się gubi. Bardzo ważna jest konsekwencja w zachowaniu dorosłych oraz potrzeba nieustannego mówienia „NIE” w odniesieniu do tych samych rzeczy. Rodzice muszą być autentyczni w tym, co robią i jak się zachowują, ponieważ to kształtuje ich dzieci. Dorośli powinni jasno i jednoznacznie komunikować swoje potrzeby i granice.

Asertywność w relacjach, czyli dlaczego NIE jest takie ważne?

Asertywność to niezwykle ważna umiejętność, której każdy z nas może się nauczyć, a jednak nieustannie mamy z nią problem. Umiejętność odmawiania jest niezbędna m.in. aby uniknąć konfliktów, które powstają tylko dlatego, że ludzie nie są w stanie powiedzieć „NIE” wtedy, kiedy chcieliby to zrobić. Sztuka mówienia „NIE” pozwala wyznaczyć swoje granice i wziąć odpowiedzialność za swoje życie. Dlatego też dla jakości wzajemnych relacji (także tych z własnymi dziećmi) trzeba czasami powiedzieć „NIE”, żeby sobie samemu móc powiedzieć „TAK”. Jednak trzeba pamiętać, że to „NIE” powinno pochodzić z naszego wnętrza, być osobiste i „robić wrażenie”.

Dzieci powinny uczyć się sztuki odmawiania już od najmłodszych lat, a jak wiemy nic nie działa lepiej niż osobisty przykład rodzica. Dlatego też przekaz rodziców powinien być autentyczny. A jest taki wtedy, kiedy rodzice mówią to, co myślą, w zgodzie ze sobą. Niestety wielu rodziców zbyt często mówi „TAK”, tylko dlatego, aby mieć przysłowiowy święty spokój. Jest to postawa, która w dłuższej perspektywie prowadzi do roszczeniowości, a w sytuacji odmowy do frustracji, złości a nawet agresji u dziecka.

Podsumowując: dzieci potrzebują granic, ponieważ to one dają im poczucie bezpieczeństwa. Brak granic często jest przyczyną rodzicielskich trudności. Bardzo ważna jest zatem konsekwencja w zachowaniu rodziców i jasne zasady, które dziecko zna i rozumie. Nie mniejsze znaczenie ma także dbanie przez rodziców o własne granice. Pamiętajmy, młody człowiek uczy się przez naśladowictwo, dlatego asertywna postawa rodzica pozwala dziecku zdobyć umiejętność odmawiania, która jest niezwykle cenna na każdym etapie życia.