

Małgorzata Musiał



Dobra RELACJA
skrzynka z narzędziami
dla współczesnej RODZINY

*„Dobre relacje z innymi ludźmi sprawiają,
że jesteśmy zdrowi i szczęśliwi.”*

„(...) dzieci są żywo zainteresowane tym, co ich najbliżsi mówią, myślą, czują, czego pragną. Chcą współpracować, mieć swój wkład w życie rodziny, znaleźć w niej swoje miejsce, czuć się potrzebne. Jednocześnie muszą pozostać sobą. To dlatego sprzeciwiają się, dlatego nie są ślepo posłuszne, dlatego chcą robić po swojemu.”

„Wzięcie odpowiedzialności oznacza
przyjęcie konsekwencji swojej decyzji.”

W wyrażaniu granic pomocne jest używanie języka osobistego, czyli komunikatów, które dotyczą bezpośrednio mnie, nie odwołują się do odgórnych zasad, z którymi łatwo dyskutować. Służą, aby wyrażać autentycznie siebie, aby nie ukrywać się za fasadą jakichś sztucznych wymogów i niezrozumiałych zasad.

Mam prawo do wyrażania siebie i swoich granic, ale to prawo ma także osoba, z którą rozmawiam, także dziecko.

„Chcielibyśmy, aby nasze dzieci, wypuszczone w świat, były asertywne, samodzielnie myślące, potrafiły mówić >>nie<<. Ale kiedy są w domu, chcemy przede wszystkim, aby robiły to, co się im każe”.

„Relacje z rodzicami są dla każdego człowieka kluczowe dla jego patrzenia na świat i bycia w tym świecie. Nie są jedyne, odciskają jednak swego rodzaju matrycę na całe jego życie. Oczywiście, wysiłkiem własnej woli tę matrycę można zmienić, mózg jest bardzo plastyczny i podatny na zmiany do końca życia – warto jednak pamiętać, że to, czego dziecko doświadcza w domu rodzinnym, zabiera ze sobą w świat oraz we wszystkie swoje późniejsze relacje.”

Protesty nie są czymś przeciwko nam.

Dziecko, które mówi rodzicowi „nie” w danej sytuacji, tak naprawdę mówi „tak” sobie i swoim potrzebom.

„W swoim podejściu do wychowania bez kar
kładę nacisk na szacunek dla dziecka,
uwzględnianie jego możliwości i dostrzeganie
potrzeb, respektowanie granic – a
jednocześnie pamiętam o przywódczej roli
rodzica. Rezygnując z kar, mamy możliwość
opierać swoje przywództwo nie na przemocy i
sile, a na prawdziwym, szczerym kontakcie z
drugim człowiekiem – kontakcie, który często
sprawia, że druga strona chce podążać za
nami z własnej woli, nie ze strachu czy
przymusu.

Twarde stanie przez rodzica na swoim stanowisku wcale nie daje dzieciom poczucia, że rodzic wie, co robi, że jest przywódcą i można czuć się z nim bezpiecznie, ale utrudnia wzajemne porozumienie i zostawia dziecko z poczuciem, że nie ma wpływu na tę relację ani na sprawy, które są dla niego ważne.

„Jeśli chcemy uczyć dzieci krytycznego myślenia, dialogu i dogadywania się z ludźmi, konsekwencja wyrażona w niezmiennianiu swojego zdania (nawet jeśli zdanie to padło pod wpływem chwili, w emocjach, i w zasadzie drugi raz już byśmy go nie wypowiedzieli) nie wspiera takiej nauki. Pokazuje raczej, że dialog stanowi zagrożenie, którego należy wystrzegać się za wszelką cenę – a wygrać może tylko ten, kto niezmiennie trwa przy swoim.”

Radzenie sobie z emocjami i umiejętność działania z ich uwzględnieniem, a nie tylko i wyłącznie pod ich wpływem, jest wyrazem dojrzałości. Dzieci potrzebują sporo czasu, by tę umiejętność osiąść – z jednej strony potrzebne są do tego warunki biologiczne (dojrzałość układu nerwowego), a z drugiej wsparcie otoczenia i otrzymanie narzędzi wspomagających regulację emocjonalną.

„Pod każdym zachowaniem każdego człowieka na świecie kryje się konkretna, specyficzna potrzeba. (...) Skupianie się na samym zachowaniu stwarza ryzyko pominięcia czegoś ważnego, co dzieje się z dzieckiem”.

Dzieciom jest trudno zapanować nad sobą w trudnych sytuacjach nie z powodu złego wychowania czy zbytnej pobłażliwości rodziców, ale ze względu na niedojrzałość struktur, które pomagają hamować emocje oraz podejmować racjonalne decyzje.

- Zachowania dzieci są próbą uporania się z emocjami;
- Dzieci potrzebują dorosłych w przeżywaniu emocji (a nie odesłania do pokoju);
- Dzieci czasem potrafią się opanować, a czasem nie;
- Dostrzeganie i nazywanie emocji jest niezbędne w procesie nabywania dojrzałości emocjonalnej;

„Rozmawianie o emocjach pomaga zintegrować obie półkule, zrozumieć swoje przeżycia i zaopiekować się nimi tak, by nie zdominowały one w niekontrolowany sposób naszych działań.”

„... dzieci nie robią tego, co im mówimy,
dzieci robią to, co my robimy”

5 kroków do rozwiązywania konfliktu

1. Nawiąż kontakt. Nakreśl krótko sytuację, która jest dla was/dla ciebie trudna.
2. Porozmawiaj o dziecięcych odczuciach i potrzebach.
3. Porozmawiaj o swoich odczuciach i potrzebach.
4. Poszukajcie rozwiązań.
5. Zweryfikujcie pomysły.

„Kiedy dziecko czuje się wysłuchane, jest gotowe do wysłuchania innych. Kiedy czuje się zaatakowane i oskarżane, zamyka się w sobie.”

Zapraszam do lektury...