

Fundament dobrej relacji z dzieckiem

Aby relacja z dzieckiem mogła być konstruktywna, warto budować ją na silnych fundamentach wzajemnego porozumienia. I mimo, że dość często odruchowo zdarza nam się pomijać część kluczowych elementów empatycznej komunikacji, warto wciąż i na nowo sobie o nich przypominać.



Komunikacja to podstawa

Kiedy w komunikacji z dzieckiem pojawiają się trudności, zadaniem dorosłego jest zrozumieć zachowanie i odnaleźć ukrytą w nim potrzebę, odczytać niewerbalną wiadomość. Warto również, zamiast oceniać kto ma rację albo kto popełnił błąd, spojrzeć szerzej na wspólną relację i, być może, zrewidować oczekiwania względem dzieci, ich zachowań, czy sposobu w jaki sami komunikujemy swoje potrzeby.

Nastolatek i jego problemy

W każdej rodzinie są konflikty, zwłaszcza jeśli jej członkami są dorastające dzieci. Nastolatek próbuje odnaleźć się w nowej sytuacji. Potrzebuje wsparcia i zrozumienia ze strony najbliższych, akceptacji a także współdecydowania w sprawach, które go dotyczą. Okres ten to moment przesunięcia odpowiedzialności dorosłego za dziecko na współodpowiedzialność. Aby proces ten przebiegał właściwie musimy pamiętać o odpowiedniej komunikacji. Błędy popełniane podczas rozmów mogą, bowiem prowadzić do licznych konfliktów w relacjach rodzic-dziecko. Aby ich unikać należy pamiętać o partnerskim stylu komunikowania się, gdzie mamy zachowaną równość podmiotów rozmowy, czy wagę potrzeb i zdań obu stron. W przypadku, gdy nie ma tolerancji w rozmowie a są jedynie nakazy, powstają konflikty. Należy również pamiętać, aby w rozmowie nie stosować generalizacji, a więc potocznie mówiąc uogólniania zachowań drugiej osoby. Nawet, jeśli nasz nastolatek raz zachował się źle, unikajmy stwierdzeń „Ty to zawsze....”.-

Oprócz informacji jakie otrzymuje od rodziców dziecko, istotny jest również sposób ich przekazywania. Nie tylko ważna jest więc treść ale ton głosu, jego natężenie oraz aspekt wizualny - mowa ciała: gesty, pozycja ciała. Komunikacja niewerbalna pozwala bowiem poznać emocje i uczucia drugiej osoby, a także stosunek jaki żywi ona względem nastolatka. Co więcej, należy pamiętać, aby jak najczęściej rozmawiać z dzieckiem, utrzymywać z nim więź i nie unikać trudnych tematów. Nastolatek musi czuć, że ma wsparcie w rodzicach. Na tym etapie życia poszukuje on swojej tożsamości, próbuje odpowiedzieć sobie na pytanie kim tak naprawdę jest. Kształtowanie jej może odbywać się na różnych płaszczyznach: w sobie samym, w swoim stosunku do otoczenia, w stosunku innych do siebie, zwłaszcza rodziców. Jest to proces bardzo trudny, a prawidłowe rozstrzygnięcie jest gwarantem stabilności jednostki i prawidłowych relacji z innymi ludźmi.

Relacje dzieci z rodzicami zmieniają się wraz z upływem czasu.

- W okresie przedszkolnym maluchy zazwyczaj patrzą na opiekunów bezkrytycznie, są oni dla nich głównymi autorytetami. W młodszym wieku szkolnym i w okresie dorastania dużą rolę zaczynają odgrywać rówieśnicy. Rola rodzica w życiu dziecka ulega modyfikacji. Relacje na linii rodzice-dzieci zależą nie tylko od wieku pociech, ale też innych czynników takich, jak atmosfera rodzinna, jakość komunikacji, styl i metody wychowania czy postawy rodzicielskie. Jak dbać o przyjazne związki z własnym dzieckiem?

1. Style wychowania

- Rodzina to fundament, na którym młody człowiek konstruuje całą swoją tożsamość. Dom ma stanowić bezpieczny azyl, w którym dziecko znajdzie akceptujących, troskliwych, rozumnych i konsekwentnych rodziców.
- Jakość relacji na linii dzieci-rodzice wynika w dużej mierze z [metod wychowania](#) i zasad obowiązujących w rodzinie. Często do spięć dochodzi w wyniku konfrontacji dwóch sprzecznych biegunów: **władza rodzicielska**– zakres swobody dziecka. Dorastająca pociecha pragnie coraz większej swobody i zniesienia ograniczeń, co często trudno zaakceptować rodzicom. Kontakty z dziećmi determinują pośrednio style wychowania.

Najbardziej optymalnym i sprzyjającym rozwojowi dzieci stylem wychowania jest styl autorytatywny, inaczej określany jako demokratyczny, gdzie dziecko to partner, a nie "pionek" stojący niżej w hierarchii rodziny. Demokracja rodzinna sprawnie funkcjonuje w zakresie wymiarów: posłuszeństwo-karność, swoboda-ochrona, uznawanie praw-stawianie wymagań. Dzieci potrzebują drogowskazów moralnych, by mieć przykłady, do których zawsze mogą się odwołać.

2. Relacje z dziećmi a różnica pokoleń

Wraz z dorastaniem wyraźnie zmienia się stosunek nastolatków do rodziców. W dzieciństwie mama i tata są zwykle akceptowani bezrefleksyjnie, natomiast w okresie dojrzewania stosunek do opiekunów staje się bardziej realistyczny, a niekiedy nawet przekorny. Wiele problemów, pojawiających się między rodzicami, a młodzieżą, wynika z nieokreślonego statusu dorastających – już nie są dziećmi, ale jeszcze nie są dorosłymi.

Nastolatkowie stają się bardziej zamknięci, oczekują respektowania własnej prywatności, nie zwierzają się ze wszystkiego rodzicom, jak to miało miejsce w dzieciństwie. Rodzice natomiast nie radzą sobie z uznaniem autonomii dorastających dzieci, nie są przekonani co do ich odpowiedzialności, obawiają się negatywnego [wpływu grupy rówieśniczej](#), w wyniku czego postępują niekonsekwentnie, z tendencją do ograniczania wolności wyboru dzieci. Staje się to niestety źródłem licznych nieporozumień i awantur.

Obszary konfliktowe między rodzicami a dziećmi wynikają najczęściej z trzech sprzeczności:

między kontrolą ze strony rodziców, a potrzebą swobody u dorastających;

między przykładaniem przez rodziców dużej wagi do nauki szkolnej, a poświęcaniem czasu na inne rodzaje aktywności przez młodzież;

między odpowiedzialnością rodziców, a dzieleniem się nią z dorastającymi.

Nasze odpowiedzi które pomogą Ci w rozmowie z Twoim dzieckiem:
Jeśli chcesz dotrzeć do nastolatka, powinnaś przestrzegać pewnych reguł:

Nie wydawaj rozkazów, ale poproś lub zaproponuj wybór .

Nie atakuj, a pokaż swoje uczucia .

Nie obwiniaj dziecka za wszystko, tylko opisz ten konkretny stan rzeczy lub tę zastaną sytuację.

Unikaj kazań - staraj się mówić krótko i konkretnie.

Nie "przesłuchuj", zadając za dużo pytań, i zawsze cierpliwie słuchaj odpowiedzi.

Nie krytykuj, a przedstawiaj swoje oczekiwania. Pamiętaj o argumentach:

Nie zrządz, tylko częściej chwal nastolatka, nawet za drobiazgi.

Nie zwracaj się jak do malucha, ale traktuj jak partnera i poproś go nawet o pomoc czy radę.

Nie podnoś głosu, tylko pozwól synowi czy córce przedstawić swój punkt widzenia.

Nie używaj sformułowań:

- Gdy miałam tyle lat co ty, to...
- Jesteś taki sam, jak twój ojciec... (do syna).
- Nic nie umiesz, jak twoja matka... (do córki).
- Dopóki mieszkasz w MOIM domu, masz robić, co ci każę..
- .
- Masz tak zrobić, bo ja tak mówię...
- Inni mają lepsze stopnie, a ty co?
- Nie, bo nie, i już.

Tego powinnaś unikać:

- Nie bagatelizuj i nie ośmieszaj gustu nastolatka, jego nowej sympatii, sposobu załatwienia jakiejś sprawy.
- Nie wydawaj bezwzględnych zakazów i nakazów.
- Nie bądź nadopiekuńcza.
- Wsłuchaj się w dziecka potrzeby, pozwól mu mieć własne zainteresowania i pasje.
- Nie zgadzaj się, by nastolatek tobą manipulował.

Często też przecenia się znaczenie różnicy pokoleń w powstawaniu konfliktów. Konflikty między rodzicami, a ich dorastającymi dziećmi nie są zazwyczaj aż tak głębokie, jak można by przypuszczać. Wiele z nich wynika z burzy hormonalnej nastolatków i kryzysu tożsamości w wieku dorastania. Niejednokrotnie są to konflikty pozorne – rodzina stanowi jedynie "pole bitwy" dla wrogich uczuć, których geneza tkwi poza systemem rodzinnym. Mimo wielu nieporozumień, między rodzicami i dziećmi utrzymuje się zazwyczaj pozytywna więź, a dorastający czują się kochani i mają poczucie, że mogą liczyć na wsparcie rodziców. Niezależnie od płci dziecka, zazwyczaj bliższa relacja łączy ich z matką niż z ojcem. Na pozytywny przebieg dorastania i pozytywne związki z rodzicami zasadniczy wpływ ma szczęśliwy związek małżeński rodziców.

Należy pamiętać, że stopniowe psychiczne oddalanie się nastolatków od swoich rodziców ma charakter rozwojowy, bowiem dzieci dążą do samodzielności i określenia swojego "Ja". By móc zdefiniować swoją tożsamość i określić status, muszą niestety czasami pobłądzić, poeksperymentować, potestować rzeczywistość, by w końcu odnaleźć siebie. Modyfikacja relacji dzieci-rodzice nie musi oznaczać utraty więzi, a jedynie jej zmianę – przejście od więzi dziecięcej zależności do więzi opartej na partnerstwie. Proces ten wydaje się często o wiele trudniejszy do przejścia dla rodziców niż ich dzieci. **Okres dojrzewania** to niewątpliwie trudny sprawdzian dla wydolności wychowawczej opiekunów, ich cierpliwości, roztropności, rozwagi i konsekwencji. Trzeba jednak mieć świadomość, że nie można bezustannie traktować dzieci jako "małych bobasków", ale wspierać je w kształtowaniu własnej niezależności i reagować, kiedy zauważy się niepokojące sygnały, mogące świadczyć o problemach w identyfikacji własnej osoby.

