

Komunikacja rodzinna

(referat przygotowany dla rodziców wychowanków MOW Mszana Dolna w ramach warsztatów „Komunikacja rodzinna”, przedstawiony podczas Dnia Otwartego 17 października 2009r.)

„Jako rodzice pragniemy być potrzebni: potrzebą naszych nastoletnich dzieci jest nie potrzebować nas. To realny konflikt; doświadczamy go codziennie, pomagając tym, których kochamy, stać się osobami niezależnymi od nas.”

(H.G.Ginott)

GRANICE

Nie bójmy się jako rodzice, tego co nazywane jest zakazami i nakazami. Bo to właśnie one uczą dzieci i młodzież jak żyć! Powstaje chaos, gdy ich brak. Gdy są zbyt sztywne i surowe, zarówno rodzice jak i dzieci cierpią (pojawia się nadmierna kontrola, która prowokuje do buntu). Dzieci stają się buntownicze i zalęknione. Wychowanie ma na celu wykształcenie u dzieci zdrowych, mocnych granic. Granice określają ścieżkę akceptowanych zachowań, związki z ludźmi, pomagają zrozumieć siebie i otaczający świat, a także stwarzają odpowiednie warunki do nauki i odkrywania świata.

UCZUCIA

Uczucia bardzo wspierają nasze życie, są cennym darem. Bez nich, niemożliwe byłoby zrozumienie innych ludzi i wchodzenie z nimi w prawidłowe relacje. Jeśli traktujemy je z należytą troską i szacunkiem mogą stać się podstawą dalszego rozwoju i osiągnięcia dojrzałości.

Dzięki wiedzy o uczuciach i emocjach potrafimy się kontrolować, możemy nauczyć się sposobów uwalniania od nich, wyrażania ich bez wyrządzania krzywdy innym, a przecież z tym częstokroć mamy największy problem. Jak zatem pomóc swojemu dziecku, aby radziło sobie ze swymi uczuciami?

1. Słuchaj dziecka bardzo uważnie – przerwij swoje zajęcia, wyłącz telewizor, miej kontakt wzrokowy z dzieckiem, zadawaj mówiącemu pytania wyjaśniające i powtarzaj innymi słowami, to, co zrozumiałeś, nie reaguj przesadnie i nie działaj

natychmiastowo (impulsywna reakcja sprawia, że dzieci boją się tego, co może się zdarzyć w przyszłości, a to prowadzi do zerwania linii porozumienia. Dobre słuchanie zakłada akceptację, i mimo tego, że czasem nie rozumiemy dziecka powinniśmy się wystrzegać od wyśmiewania go i krytykowania. Gdy dziecko zostanie przez rodzica wysłuchane, automatycznie łatwiej przychodzi mu wysłuchanie poglądów rodzica na daną sprawę. Aktywne słuchanie jest jednym z najlepszych sposobów ułatwiających komunikację.

2. Akceptuj jego uczucia (och...,mmm...,rozumiem). Dziecko, tak jak dorosły, potrzebuje zrozumienia, kiedy przeżywa silne uczucia. Nie jest w stanie wtedy nikogo słuchać. Nie przyjmuje rady, pocieszenia ani konstruktywnej krytyki. Najczęściej dzieci same sobie radzą, gdy się je wysłucha i okaże im zrozumienie (empatyczna odpowiedź). Dla nas, jako rodziców często ważniejsze jest niestety jak dziecko się zachowuje, a nie to, co czuje. Walczymy z dzieckiem, aby nie czuło tego, co czuje, zamiast pomóc mu się z tym uporać.
3. Określ uczucia.
4. Zamień pragnienia dziecka w fantazje. Wyrażenie pragnień dziecka w formie fantazji, daje mu możliwość przeżycia tego, czego nie może mieć w rzeczywistości.

Jeśli mowa o uczuciach, to szalenie istotną rzeczą jest zrozumienie, iż rolą rodziców nie jest pilnowanie, by dziecko było szczęśliwe, ale by dojrzewało, a w tym pomaga przeżywanie żalu, gniewu, rozczarowania. Ochranianie dziecka przed tymi uczuciami nie nauczy je, jak sobie z nimi radzić.

ZACHĘCANIE DO WSPÓŁPRACY

Niejednokrotnie drogą rodziców do przekazywania wartości jest wydawanie poleceń: „zrób to”, „nie rób tego”. Czy jednak to jest właściwa droga? Niestety nie, co wyjaśnia fakt, iż wartości są przez dziecko przyswajane i stają się jego własnością tylko przez identyfikacje z osobami, które kocha i szanuje i dlatego stara się je naśladować.

Chcąc zachęcić nasze dzieci do współpracy często nieprecyzyjnie formułujemy oczekiwania wobec niego, np. „weź się w garść”, „uspokój się”, „przestań”. Właściwy komunikat daje nam szansę powodzenia. Warto więc znać słowa klucze, które zdecydowanie ułatwiają nam zachęcanie dziecka do współpracy, np.: „zależy mi na...”, „potrzebuję...”, „oczekuję...”.

Niestety zachęcanie naszych dzieci do współpracy wiąże się z problemem stawiania im pewnych ograniczeń.

Jako rodzice powinniśmy być świadomi pewnych niebezpieczeństw czyhających na nas w drodze do osiągnięcia porozumienia. Tymi niebezpieczeństwami są niekorzystne metody postępowania stosowane przez rodziców, w celu na przykład nakłonienia dziecka do posłuszeństwa: groźby („jeśli tego nie zrobisz, to...”), przekupstwo („jeśli zrobisz, to dam Ci...”), obietnice, krytyka i sarkazm (rodzice uważają, że w ten sposób wpłynął na ambicje dziecka), porównywanie („a widzisz syn sąsiadki, to...”), poniżanie („jesteś głupi, zawsze o tym wiedziałem, do niczego się nie nadajesz, Ty niedorajdo...”). W czasie przeżywania silnych emocji, chociażby w sytuacjach konfliktowych z dziećmi, rodzice popełniają błędy: podejmują restrykcje chaotyczne, obraźliwe, nieadekwatne, zapominają, że w czasie przeżywania silnych uczuć dziecko nie jest w stanie słuchać, stosują słowa, które wzmacniają opór, a nie skłaniają do porozumienia. Pytanie zatem, co robić aby dzieci słuchały rodziców i aby do nich mówiły? Warto pamiętać o kilku zasadach:

1. Mówić o swoich uczuciach, które są efektem zachowania drugiej osoby: „**Złoszczę się** kiedy muszę odbierać Cię z Policji”, „**Martwi mnie**, że opuściłeś cały tydzień zajęć szkolnych”
2. Mówić o konkretnych zachowaniach drugiej osoby, a nie o tym jaka ona jest: „Złoszczę się kiedy muszę odbierać Cię z Policji”, zamiast „Jesteś bandytą!”
3. Nie oceniać i nie dawać rad
4. Unikać uogólnień typu: „zawsze”, „każdy”, „wszyscy”
5. Stosuj komunikaty typu „ja”, a nie „ty”, np. zamiast „Ty ciągle pakujesz się w jakieś kłopoty!” powiemy: „Jestem zmęczona i brak mi sił z powodu kolejnej awantury w szkole”.

O KARACH I KONSEKWENCJACH

„ Karanie przynosi najlepsze efekty, gdy stosują je Ci, którzy kochają, a nie ci, którzy kochają karać”

(P.Callway)

Dzieciom potrzebne są jasne i przejrzyste reguły – komunikaty z naszej strony jakie zachowania są przez rodziców akceptowane, a jakie nam się nie podobają. Ta jasność jest szalenie istotna ponieważ buduje ona poczucie bezpieczeństwa. Kochamy bezwarunkowo, ale to nie znaczy, że nie mamy prawa powiedzieć:

„Kocham Cię i nie zgadzam się na to, co robisz”.

„Kocham Cię i nie pozwalam na pewne zachowania”.

„Akceptuję bez zastrzeżeń Ciebie i nie zamierzam akceptować niewłaściwego zachowania”.

Mamy również prawo jako rodzice wyznaczać reguły zachowania i konsekwencje za nieprzestrzeganie tych zasad. Aby skutecznie stosować konsekwencje dobrze jest aby: uprzedzić dziecko o istnieniu zasady, być stanowczym w jej utrzymaniu, oraz trzymać się zasady „minimum słów, maksimum czynów”.

Dlaczego rodzice mają trudności w respektowaniu zasad, które stawiają dziecku? Powodów może być kilka:

1. Lęk przed narażeniem dziecka na konsekwencje.
2. Nieumiejętność jasnego określenia swoich oczekiwań i wymaganych reguł zachowania.
3. Niepoważne traktowanie przez Rodzica stawianych dziecku wymagań.
4. Stawianie zbyt wygórowanych i zbyt wielu wymagań.

Konsekwencje dają dziecku możliwość zastanowienia się nad sobą, dają szansę na zmianę i rozwój. My, jako rodzice musimy pomóc dziecku, wskazać mu, w jaki sposób może naprawić zło, które uczynił. Konsekwencje, które stosujemy wobec dziecka, by były efektywne powinny być związane z konkretnym wydarzeniem, pozostawać w granicach zdrowego rozsądku, być ponoszone na bieżąco i zgodnie z wcześniejszymi założeniami. Musimy natomiast wystrzegać się przy ustalaniu konsekwencji: chęci szukania odwetu, karania samych siebie zamiast dziecka, nagradzania nieodpowiedniego zachowania, wygłaszania pogrózek i obietnic, zawstydzania.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW I KONFLIKTÓW

Rodzina jest systemem, więc w sytuacji konfliktu czy problemu, dotyka on wszystkich jej członków, choć bezpośrednio uczestniczyły w nim np. tylko dwie osoby. Dokładnie uwidaczniały to sytuacje przedstawiane przez chłopców (Rodzina Kłótlivskich: kłótnie między rodzicami powodują cierpienie dziecka, bo nie dosypia w szkole, bo trudno mu optymistycznie spojrzeć w przyszłość. Syn Marnotrawny: syna podejmuje decyzję o odejściu z domu z częścią majątku, konsekwencją tego jest cierpiący Ojciec i niezrozumiany brat).

Sz szczególnie nastolatki narażeni są na różne niebezpieczeństwa dzisiejszego świata (narkotyki, chęć bycia „cool”, nakładanie na siebie różnych masek – w domu dla bliskich jest okropny, poza domem uwielbiany przez kolegów, bycie pod wpływem rówieśników, po to by się im przypodobać) jednakże to nie znaczy, że jak mamy dziecko w takim wieku, to już nic z tym nie można zrobić. Nigdy bowiem nie jest za późno by poprawić więź z dzieckiem. Mogą

Państwo zapytać jak to zrobić, kiedy niejednokrotnie najprostsza, najbardziej zwyczajna prośba może wywołać kłótnie albo awanturę. Aby lepiej zrozumieć punkt widzenia naszych dzieci najlepiej na chwilę postawić się w ich sytuacji. Metody, które często są stosowane przez rodziców nastolatków, by zmusić ich do wykonania określonej czynności wywołują bardzo emocjonalne reakcje i odpowiedzi. Co robić zamiast?

1. Zamiast wydawać rozkazy opisz problem.
2. Zamiast atakować nastolatka, opisz, co czujesz.
3. Zamiast obwiniać udziel informacji.
4. Zamiast grozić i rozkazywać zaproponuj wybór.
5. Zamiast długich kazań powiedz to jednym słowem, np. „nie trzymaj nóg na stole bo to brak kultury, a poza tym pobrudzisz obrus, będziesz musiał go wyprać, bo jak tak tego nie zostawię” powiedz „Szymon, nogi!”
6. Zamiast wytykać to, co jest złe określ swoje wartości i oczekiwania. (nastolatki mają tendencje do wyłączenia się gdy słyszą krytyczne uwagi na swój temat) np. NIE: „Jesteś taki wredny dla swojej siostry, stale robisz jej przykrości i ją krytykujesz „ TAK: „Nie chcę, aby w naszej rodzinie jeden drugiego poniżał. Jeśli chcesz coś od siostry, to zrobisz to w taki sposób, by jej nie zranić”
7. Zamiast pełnych złości napomnień rób zaskakujące rzeczy.
8. Zamiast zrzędzić – wyraż to na piśmie.

Istnieją różne metody rozwiązywania konfliktów między rodzicami i dziećmi. Większość rodziców, w sytuacjach nieuniknionych konfliktów ze swoimi dziećmi zachowuje się albo zbyt surowo (o tym, jak ma wyglądać rozwiązanie decyduje rodzic, wierząc, że dziecko zaakceptuje jego rozwiązanie, gdy dziecko jednak się sprzeciwia zmusza je do posłuszeństwa – rodzic wygrywa, dziecko przegrywa) albo za uступliwie (dziecko się sprzeciwia rozwiązaniu zaproponowanemu przez rodzica, rodzic mu uступuje i pozwala mu działać zgodnie z jego chęcią – dziecko zwycięża, rodzic przegrywa). W obydwóch tych metodach jedna ze stron wychodzi z konfliktu z poczuciem porażki. Jest jednak trzecia metoda, jako alternatywa dla dwóch powyższych. W niej to zarówno rodzic jak i dziecko wspólnie szukają rozwiązania, które zapewni zaspokojenie potrzeb obu stron – nikt nie przegrywa, nikt nie zwycięża. Stąd nazwa „metoda bez porażki”. Składa się ona z sześciu kroków:

- Problem zostaje zdefiniowany (nazwany)
- Proponuje się różne sposoby jego rozwiązania
- Ocenia się każde proponowane rozwiązanie

- Podejmuje się decyzję, które z rozwiązań zostaje przyjęte
- Realizuje się rozwiązanie
- Zrealizowane rozwiązanie ocenia się.

To, jak jako rodzice poradzimy sobie z „drobnymi, normalnymi, codziennymi sprawami (ubranie podartej bluzy, złe maniery) może pogorszyć lub polepszyć nasze kontakty z dzieckiem. To w jaki sposób zareagujemy na wzloty i upadki naszych dzieci, może spowodować, że oddalą się od nas albo zbliżą. Nasza reakcja na to, co zrobiły, lub czego nie zrobiły może albo wywołać żal albo pobudzić zaufanie i wzmocnić ich więzi z nami. A czasem jedynie ta więź gwarantuje naszym nastoletnim dzieciom bezpieczeństwo.

ZACHĘTA DO SAMODZIELNOŚCI

„Kochać dziecko, to pomóc mu żyć samodzielnie.” Obowiązkiem rodziców jest wychowanie dzieci w taki sposób, aby były one zdolne, w odpowiednim momencie, rozpocząć życie na własny rachunek. Dziecko dorastając, tak czy inaczej, staje się od nas coraz bardziej niezależne. Wychowywać dziecko to pomóc mu stać się Panem samego siebie. Za każdym razem gdy więc wykonujemy coś za dziecko, odbieramy mu niejako część jego życia

POCHWAŁY I ZACHĘTY

„By wierzyć w siebie, muszę mieć kogoś, kto we mnie wierzy”

To nieprawda, że są osoby, których nie ma za co chwalić. W każdym można dostrzec coś dobrego – trzeba tylko chcieć odkrywać pokłady dobra. Niestety my sami często tkwimy w pewnych pułapkach uniemożliwiających nam chwalenie naszych dzieci:

1. Nasze dzieci i my sami przyzwyczajeni jesteśmy do ocen i „etykietowania” (np. „jesteś bałaganiarz”, „leń z Ciebie”, „żaden z Ciebie facet, stale bezrobotny”, „o..o...patrzcie idzie Błażej, ten chuligan”)
2. Jak już zechcemy nawet pochwalić, to robimy to z tzw. asekuracją, mówimy dziecku, co zrobiło dobrego, jednocześnie przypominając mu wcześniejsze niepowodzenia (np. „No brawo piątka z matematyki, i widzisz, po co dostałeś te 5 ocen niedostatecznych w ostatnim tygodniu?”)

3. Często stosujemy wyraz „ale”, który w zasadzie rujnuje całą pochwałę, np. „Piękny gol strzeliłeś ale szkoda, że nie wykorzystasteś tych dwóch wcześniejszych akcji, trochę zmarnowane szanse”
4. Bierzmy pod uwagę, że oceniając zachowania nastolatka musimy zachowywać pewną ostrożność, ponieważ jego stany emocjonalne (związane z burzą hormonów i budowaniem własnej tożsamości) są nieprzewidywalne. Jak zatem chwalić bez oceniania, żeby nie narazić się na niepotrzebne nieporozumienia? Należy po prostu opisywać to co się czuje i widzi „Widzę, że dziś przyszedłeś o umówionej godzinie, to mnie cieszy. Dałeś radę – brawo!”, a nie „O proszę spóźnialski przyszedł”.

By uwierzyć w siebie, by móc kochać, młody człowiek musi być przez rodziców akceptowany takim jakim jest,(bo inaczej czuje się odrzucony), otoczony troską - czuć, że komuś na nim zależy, (bo inaczej czuje się krzywdzony) i musi czuć się kochanym. Jeśli rodzice lub inni dorośli nie zaspokoją potrzeby miłości nastolatka, będzie on jej poszukiwał we wszelkich niewłaściwych miejscach. Miłość potrzebuje bowiem słów, dotyku, czasu i pomocy .

Przygotowała

Aleksandra Kopycińska

Literatura:

1. Faber A., Mazlish E. „Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały”, Poznań 2006r.
2. Gordon T. „Wychowanie bez porażek w praktyce”, Warszawa 1993r.
3. MacKenzie R.J. „Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?”, Gdańsk 2008r.
4. Rosenberg M.B. „Porozumienie bez przemocy”, Warszawa 2009r.
5. Sakowska J. „Szkoła dla rodziców i wychowawców”, Warszawa 2008r.
6. Zeszyty metodyczne, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno – Pedagogicznej, Warszawa 2008r.