



Dobre relacje w życiu dziecka

– fundament prawidłowego
rozwoju i dobrego samopoczucia



SPIS TREŚCI

Kompendium wiedzy dla rodziców i nauczycieli

Jakie znaczenie mają dobre relacje dla prawidłowego rozwoju i dobrostanu dziecka?

Człowiek jako istota społeczna potrzebuje innych ludzi do życia i prawidłowego rozwoju. To nasza cecha gatunkowa. Wszyscy mamy wrodzoną, naturalną potrzebę życia społecznego i tworzenia więzi.

Pierwszym środowiskiem życia człowieka jest rodzina, w której przychodzi on na świat, dorasta i przyswaja umiejętności potrzebne do funkcjonowania wśród innych ludzi. Przede wszystkim uczy się, jak tworzyć więzi, co stanowi podstawę bliskich, intymnych relacji, które należą do najważniejszych aspektów satysfakcjonującego życia.

Rodzina to miejsce, w którym dzieci zdobywają umiejętności społeczne znacznie wykraczające poza samo odkurzenie czy zmywanie naczyń.

– Jesper Juul

Główną rolę w rozwoju dziecka odgrywa jego relacja z rodzicem. Szczególnie ważnym rozwojowo okresem są pierwsze lata życia dziecka. Człowiek rodzi się z potrzebą więzi – posiadania kogoś, kto daje ciepło, miłość, opiekę oraz zaspokaja głód i inne podstawowe potrzeby. Zachowania pierwszego opiekuna, jego obecność i emocjonalna dostępność wpływają na całość kształt rozwoju psychicznego i fizycznego dziecka.

Jako naturalne środowisko życia rodzina może stwarzać warunki sprzyjające rozwojowi lub go hamujące i dezorganizujące. W zależności od przyjętego przez rodziców modelu relacji, dziecko będzie rozwijać się zgodnie ze swoim potencjałem i indywidualnością lub utknie w sztywnych, nieadaptacyjnych schematach, będących przyczyną różnorodnych trudności w póź-

Osiągnięcie zdrowia psychicznego wymaga, aby niemowlę i małe dziecko doświadczyło ciepłej, intymnej i nieprzerwanej relacji z matką (lub jej stałym substytutem).

– John Bowlby

niejszym życiu. Traktowanie dziecka od najmłodszych lat jako integralnej, myślącej i czującej jednostki wymaga od opiekunów ogromnej uważności i dojrzałości, ale to inwestycja warta wysiłku, gdyż przekłada się na zdrowy rozwój dziecka i zwiększa jego szanse na szczęśliwe życie.



Obowiązujące w rodzinie generacyjnej wzorce zachowań i budowania relacji wywierają ogromny wpływ na dziecko i jego przyszły rozwój. Często są przenoszone z pokolenia na pokolenie i kształtują relacje i związki budowane w dorosłym życiu.

WZORY BUDOWANIA RELACJI

relacja JA – TY

Podmiotowy sposób bycia w relacji z dzieckiem. Empatyczny i uważny na potrzeby i emocje rodzic bierze pod uwagę, że prawidłowy rozwój dziecka uwzględnia jego możliwości i ograniczenia. Dostrzega indywidualność i wyjątkowość dziecka. Jest gotowy akceptować je takie, jakie ono jest, a także starać się je rozumieć, a nie wymagać, aby dopasowało się do jego wyobrażeń o dziecku idealnym. Potrafi zdystansować się do swoich przekonań i oczekiwań na temat tego, kim powinno być jego dziecko i jak ma funkcjonować. Nie zmusza go do realizowania swojej wizji. Pozwala mu na spontaniczność, swobodną zabawę i odkrywanie swojego potencjału. Dba o jego zintegrowany rozwój we wszystkich sferach: intelektualnej, emocjonalnej i cielesnej. Daje mu akceptację i bezpieczną przestrzeń do wyrażania siebie – swoich uczuć, potrzeb, doznań. Dzięki temu dziecko może rozwijać zaufanie do siebie samego, a także wobec opiekunów, innych ludzi oraz otaczającego je świata.

relacja JA – TO

Przedmiotowy sposób traktowania dziecka. Opiekun nie uwzględnia jego indywidualności, jest skoncentrowany na zrealizowaniu swoich planów wychowawczych, traktuje dziecko z góry. Zakłada, że wie, co jest dla potomka najlepsze, nie zważając na jego potrzeby, emocje ani preferencje. Dziecko jest dla niego projektem, w przyszłości ma być przecież kimś wyjątkowym, realizującym plan zamierzony przez rodzica. Rodzic chce je do tego przygotować, dlatego zapisuje dziecko na wybrane przez siebie zajęcia, decyduje o sposobach spędzania wolnego czasu, wybierając te, które mają odpowiadać wizji rodzica. Nie pozostawia przestrzeni na swobodną zabawę, nudę i nicnierobienie. W efekcie rozwój emocjonalny i cielesny dziecka są zaniedbywane, najważniejszy jest rozwój poznawczy, który ma zapewnić zrobienie kariery. Takie podejście powoduje wytworzenie u dziecka sztywnych schematów funkcjonowania i myślenia, które mają służyć uzyskaniu miłości, uznania i akceptacji ze strony rodzica. Dziecko jest przekonane, że musi być miłe, grzeczne, dobrze się uczyć, nie okazywać emocji (zwłaszcza smutku i złości). Zaczyna lekceważyć swoje uczucia oraz sygnały płynące z ciała.

Ludzie są tak niezwykli jak zachody słońca, jeśli pozwolisz im takimi być. Kiedy patrzę na zachód, nie łapię się na mówieniu: „Rozjaśnij nieco pomarańcz w prawym rogu”. Nie próbuję kontrolować zachodu. Oglądam go z zachwytem nad tym, jak się rozprzestrzenia.

– Carl Rogers

Doświadczenia z wczesnego dzieciństwa, a przede wszystkim jakość relacji z rodzicami lub opiekunami, są kluczowe w budowaniu zdolności do tworzenia więzi z drugim człowiekiem, czyli stylu przywiązania.

Przywiązanie

to instynktowna, biologicznie uwarunkowana, głęboka więź uczuciowa pomiędzy dzieckiem a opiekunem. Jest ewolucyjną, biologiczną koniecznością. Wykształca się w pierwszym roku życia i staje się prekursorem późniejszych relacji społecznych człowieka. Potrzeba utrzymywania przez dziecko bliskości fizycznej z opiekunem jest dla niego gwarantem nie tylko emocjonalnego bezpieczeństwa, ale także przetrwania. Zachowania przywiązaniowe są instynktowne, wykształcają się w toku ewolucji i odgrywają bardzo ważną rolę w przetrwaniu gatunku.

Bezpieczny styl przywiązania

Dziecko cechujące się bezpiecznym stylem przywiązania ufa rodzicowi i czuje się przy nim bezpiecznie. Wierzy i doświadcza, że rodzic jest dostępny, wrażliwy, reagujący na sygnały wysyłane przez dziecko, a także gotowy ofiarować mu wsparcie i opiekę. W relacji opartej na poczuciu bezpieczeństwa dziecko buduje przekonanie o własnej wartości i wiarę, że zasługuje na miłość. Z dużym poczuciem pewności i bezpieczeństwa eksploruje otoczenie, ciekawia je nowe zjawiska i chętnie angażuje się w relacje społeczne.

Dzięki doświadczeniu uwagi i troski na wczesnym etapie rozwoju w dorosłym życiu nie boi się o utratę bliskich osób lub tego, że ktoś się zbliży do niego za bardzo. Cechuje je ufność w stosunku do ludzi. Ma dużą umiejętność tworzenia trwałych, satysfakcjonujących relacji interpersonalnych. W bliskich relacjach potrafi się zwierzać i zwracać się do partnera o pomoc.

Bezpieczny styl przywiązania ma około 2/3 dzieci.

Unikający styl przywiązania

Dziecko odczuwa odrzucenie przez rodzica, nie otrzymuje od niego uwagi. Za próby nawiązania z rodzicem bliskiego kontaktu fizycznego jest karane, na przykład przez odsuwanie się od niego. W efekcie uczy się rodzica unikać. Wie, że prośbienie o wsparcie i miłość nie spotka się z pożądaną odpowiedzią, więc stosuje obronnie strategię pozornej obojętności, zaprzecza potrzebie więzi z rodzicem i jest wobec niego nieufne. Mogą temu towarzyszyć wycofanie z kontaktów, zaburzenia łaknienia, brak przywierania do ciała przytulającej osoby.

Jako dorośli unika bezpośredniego kontaktu z ludźmi, czuje się skrępowany bliskością innych. Często zaprzecza potrzebie więzi, może wykazywać skłonność do przelotnych związków seksualnych i nadmiernego skupienia na pracy zawodowej. W związkach nie ufa partnerowi, ma skłonność do unikania intymności, przeżywania nudy i poczucia frustracji. Rodziców opisuje jako wymagających, chłodnych.

Unikający styl przywiązania cechuje około 1/5 dzieci.



Lękowo-ambiwalentny styl przywiązania

Dziecko nie ma pewności, czy rodzic pośpieszy z pomocą i pocieszeniem. W związku z tym nieustannie upewnia się o jego obecności, doświadcza silnego, wręcz obezwładniającego lęku przed rozstaniem z nim, jest zaabsorbowane kontrolowaniem, czy rodzic nie „zniknął”, a możliwość rozstania z nim powoduje silny protest. Dziecko nie opuszcza rodzica na krok i w efekcie nie oddala się, by eksplorować otoczenie. Co ciekawe, sprzeciwia się próbom uspokojenia przez inne osoby, a po powrocie rodzica może wysłać na przemian sygnały pragnienia bliskości i chęci odrzucenia, od wrywania się z jego objęć po furię.

Jako dorosły zamartwia się, czy jest kochany naprawdę i czy jego związek jest trwały. Boi się utraty ważnych osób. Marzy o znalezieniu osoby, z którą spędzi resztę życia, i dąży do spędzania z nią całego czasu. Miewa tendencje do silnej, obsesyjnej namiętności, przeżywania zakochania od pierwszego wejrzenia i huśtawek emocjonalnych. W relacjach partnerskich bywa bardzo zazdrosny, często ma wrażenie, że nie jest doceniany, także w pracy.

Rodzic ambiwalentnych dzieci jest nieprzewidywalny, nie wyraża wprost sygnałów o emocjonalnym czy fizycznym odrzuceniu dziecka, jednak może zniechęcać do autonomii. Dorosłe dzieci opisują go jako inwazyjne.

Styl lękowo-ambiwalentny charakteryzuje około 1/5 dzieci

Zdezorganizowany styl przywiązania

Dziecko traktuje rodzica jednocześnie jako bezpieczną bazę i jako zagrożenie. Poszukując u niego bezpieczeństwa i pocieszenia, otrzymuje sprzeczne sygnały, więc szuka bliskości i chce zarazem jej uniknąć, jednak poczucie zależności uniemożliwia ucieczkę. Charakteryzuje się niespójnymi, często przerywanymi zachowaniami, dezorganizacją, nieporadnością i lęklivością. Wykazuje pobudzenie i rozregulowanie emocjonalne.

W dorosłym życiu na skutek zachwianego poczucia bezpieczeństwa i parentyfikacji (przedwczesnego wzięcia przez dziecko odpowiedzialności za siebie, rodzica, a często całą rodzinę) ma silną tendencję do kontrolowania otoczenia.

Rodzic na zmianę demonstruje wobec dziecka bezradność i wrogość lub agresję, długotrwale je zaniedbując lub krzywdząc.

Styl zdezorganizowany występuje u dzieci doświadczających ze strony opiekuna przemocy fizycznej lub psychicznej. Wiąże się z największym ryzykiem poważnych zaburzeń w przyszłości.

Parentyfikacja

to zjawisko polegające na odwróceniu ról w rodzinie, w wyniku którego dziecko odgrywa rolę opiekuna, partnera i powiernika swoich rodziców bądź rodzeństwa, przy czym zadania oraz obciążenia przypadające na dziecko są zwykle nieadekwatne do jego poziomu rozwoju i możliwości emocjonalnych. **Dziecko, celem zapewnienia sobie opieki i zainteresowania ze strony rodziców zaniedbuje i poświęca własne potrzeby:**

- stając się powiernikiem stanów emocjonalnych rodziców, „terapeutą”, przyjacielem rodzica, mediatorem odpowiedzialnym za utrzymywanie zgody w rodzinie,
- lub zaspokajając potrzeby materialne i fizyczne rodziny przez zajmowanie się pracą zarobkową, opiekę nad rodzeństwem bądź seniorem czy załatwianie za rodziców spraw urzędowych.



4 S, czyli co zrobić, aby wykształcił się bezpieczny styl przywiązania?

DZIECKO POWINNO BYĆ:

zauważone (seen) – interesuj się dzieckiem, słuchaj je, dostrzegaj jego uczucia i to, co kryje się za jego zachowaniami,

ukojone (soothed) – ucz je, jak regulować emocje, i pokazuj, jak się to robi, pomagaj mu się uspokoić, pozwalaj okazywać uczucia, okazuj empatię, cierpliwość i zrozumienie,

bezpieczne (safe) – daj dziecku poczucia bezpieczeństwa, bądź dorosłym przewidywalnym, unikaj zachowań mogących je ranić lub wywoływać lęk (kontakt z rodzicem pijanym, agresywnym, krzyżącym na dziecko),

pewne (secure) – dzięki takiej postawie rodzica dziecko będzie w stanie zbudować stabilne poczucie własnej wartości oraz poczucie bezpieczeństwa, co sprawi, że chętnie i odważnie będzie eksplorować świat.

Badania wykazują, że styl przywiązania i związany z nim sposób funkcjonowania jest względnie stałą właściwością. Bezpieczny wzorzec przywiązania pozwala uczestniczyć w satysfakcjonujący sposób w grupach rówieśniczych także w okresie późnego dzieciństwa i adolescencji. Ułatwia nawiązywanie kontaktów rówieśniczych z płcią przeciwną. Dzieci charakteryzujące się bezpiecznym stylem przywiązania – a więc umiejętnością efektywnej regulacji emocji – wykazują mniej problemów emocjonalnych niż dzieci z innymi stylami przywiązania.

Poczucie wartości może wzrastać tylko w atmosferze, w której indywidualne różnice są doceniane, błędy tolerowane, komunikacja jest otwarta, zasady są elastyczne – w takim rodzaju atmosfery, która jest odnajdywana w rodzinie, w której ludzie wzajemnie się pielęgnują.

– Virginia Satir



Jak budować dobre relacje z dzieckiem?

Według psychospołecznej koncepcji rozwoju, człowiek zmienia się i rozwija przez całe życie, od okresu niemowlęctwa aż do późnej starości. Aby wykształcić stabilną tożsamość, człowiek musi w czasie życia pomyślnie przejść **8 stadiów i związanych z nimi 8 kryzysów rozwojowych**.

Pierwszych 6 stadiów dotyczy tych okresów życia (począwszy od narodzin aż do wczesnej dorosłości), w których relacja z rodzicami stopniowo się zmienia i słabnie wraz z osiągnięciem dalszych etapów rozwoju. Dwa ostatnie stadia, tu nieomówione, dotyczą wieku średniego i dorosłości.

Przejście kolejnych kryzysów rozwojowych to trudne zadanie, wymagające zmiany sposobów funkcjonowania i realizowania potrzeb oraz wypracowania nowych form przystosowania się do środowiska. Każde stadium rozwoju wiąże się z wyzwaniem, nad którym jednostka musi się pochylić i dążyć do jego rozwiązania. Dzięki pozytywnemu rozwiązaniu kryzysu człowiek może lepiej funkcjonować na płaszczyźnie biologicznej, psychicznej i społecznej, zyskując nowe siły i umiejętności. Natomiast jeśli dylemat rozwojowy nie zostanie rozwiązany pomyślnie, istnieje ryzyko, że w przyszłości wróci w postaci różnych trudności w funkcjonowaniu.

*Dziecko ma prawo być sobą.
Ma prawo do popełniania błędów. Ma prawo do posiadania własnego zdania.
Ma prawo do szacunku.
Nie ma dzieci – są ludzie.
– Janusz Korczak*

Znajomość faz rozwoju człowieka pomaga zrozumieć, przed jaką życiową lekcją staje dziecko, a wraz z nim rodzice. W każdym z tych stadiów rodzice i opiekunowie mają inną rolę do odegrania.

Wiek: do 1. roku (niemowlęctwo)

Kryzys rozwojowy: ufność versus nieufność

Wskazówki dla rodziców: Noworodek, a potem niemowlę są całkowicie zależne od swoich opiekunów. W tym okresie najważniejsze dla rozwoju psychicznego dziecka są obecność i dotyk rodzica. Aby w dziecku wykształciła się ufność, rodzic powinien obdarzać je miłością, przewidywać jego potrzeby i na nie odpowiadać. Dziecko w tym stadium dzięki doznaniu opieki rozwija ufność wobec matki lub innego opiekuna, a także we własną sprawczość. Przejawami ufności dziecka są głębokość snu, łatwość przyjmowania pokarmu i wydalania. Pozytywne rozwiązanie pierwszego kryzysu rozwojowego, przypadającego na okres od urodzenia do pierwszego roku życia, prowadzi do uzyskania fundamentalnego poczucia zaufania do siebie i świata. Dzieci pozbawione dotyku i czułości kończą ten etap rozwoju z przekonaniem, że mogą w życiu liczyć wyłącznie na siebie.

Możliwa do uzyskania siła:
nadzieja, podstawowa ufność

Wiek: 2–3 lata (wczesne dzieciństwo)

Kryzys rozwojowy: autonomia versus wstyd i zwątpienie

Wskazówki dla rodziców: Na tym etapie dziecko zaczyna dostrzegać swoją odrębność od mamy. Staje się bardziej samodzielne, uczy się coraz bardziej panować nad swoim ciałem. Dziecko próbuje własnych możliwości, rozwija poczucie kontroli i sprawstwa związane z odpowiedzialnością za samodzielnie wykonywane czynności. Dzięki nowym umiejętnościom psychoruchowym uzyskuje poczucie autonomii w kolejnych obszarach funkcjonowania. Jest to też etap treningu czystości. Na tym etapie dziecko potrzebuje zachęty, doceniania, pozwolenia na dokonywanie pierwszych wyborów. Warto pytać malucha: wolisz to czy to? Lepiej unikać krytykowania, porównywania z innymi dziećmi i zawstydzania. Nadmierna kontrola ze strony rodziców może spowodować nadmierną, obsesyjną skłonność do samokontroli i prowadzić do zwątpienia we własną autonomię.

Możliwa do uzyskania siła:
wola, poczucie własnej odrębności

Wiek: 4–5 lat (wiek zabaw)

Kryzys rozwojowy: inicjatywa versus poczucie winy

Wskazówki dla rodziców: Dziecko zaczyna spostrzegać kuszące możliwości poznawania i „podboju” świata, rozwija zdolność kierowania sobą i samoobserwacji, przejawia inicjatywę w działaniach i zabawach. To moment, kiedy odtwarza zabawy z bajek, odgrywa zdarzenia z dnia, lubi fantazjować, być na niby piratem, ekspedientką, strażakiem, panią doktor. Warto dać dziecku przestrzeń do fantazjowania. Celem tego stadium jest obudzenie inicjatywy w działaniu. Rodzice wzmacniają w dziecku poczucie winy i wymagający, aby było grzeczne i ułożone, pacyfikują jego naturalną inicjatywę i chęć działania.

Patologiczne rozwiązanie tego kryzysu wyraża się w wyparciu własnych pragnień i emocji, marzeń. Takie spacyfikowane dziecko jako dorosły człowiek będzie spełniał oczekiwania innych, zamiast żyć w zgodzie ze sobą.

Możliwa do uzyskania siła:
zdecydowanie, inicjatywa

Wiek: 6–12 lat (wiek szkolny)

Kryzys rozwojowy: pracowitość versus poczucie niższości

Wskazówki dla rodziców: Dla dziecka na tym etapie bardzo ważna jest potrzeba uznania. Starą się ono być w czymś dobre, czerpie przyjemność z używania narzędzi, uczy się posługiwać symbolami i abstrakcyjnym myśleniem. Chce być chwalone za swoje sukcesy i doświadczać uznania ze strony rodziców oraz grupy. Wspierane i doceniane przez rodziców uczy się wytrwałości i cierpliwości. Przebieg tego etapu ma decydujący wpływ na późniejszy stosunek do pracy i do ludzi, z którymi się współpracuje. Dziecko doświadczające niepowodzeń może mieć trudność z identyfikowaniem się z grupą i wykonywaniem pracy lub tak zawęzić swoją perspektywę, że w dorosłym życiu nie pozostawi miejsca na nic poza pracą. Warto je wspierać, wzmacniać, chwalić za konkretne osiągnięcia, a także wyjaśniać, że niepowodzenia są naturalne i zdarzają się każdemu. Nie należy porównywać dziecka z innymi.

Możliwa do uzyskania siła:
pracowitość, poczucie kompetencji



Wiek: 13–18 lat (wiek adolescencji)

Kryzys rozwojowy: tożsamość versus rozproszenie tożsamości

Wskazówki dla rodziców: Szybkie zmiany psychiczne i fizyczne w okresie dorastania powodują zachwianie dotychczasowego obrazu „ja” i konieczność skonfrontowania obrazu siebie z opinią innych. Nastolatki mogą zachowywać się dziwnie i zaskakująco i często nie rozumieją same siebie. Nie są już dziećmi, ale też nie są jeszcze dorosłymi i nie wiedzą, jak się zachowywać. W tym okresie słabnie rola rodziców jako punktów odniesienia i autorytetów, natomiast znaczenie zyskuje grupa rówieśnicza. Na tle grupy nastolatki próbują znaleźć odpowiedź na pytanie: kim jestem? W grupie przyjmują różne role: błazna, lidera, gwiazdy, outsidera, ofiary. Do najważniejszych zadań rozwojowych tego okresu należy wybór zawodu i partnera seksualnego.

Na tym etapie konieczne jest uszanowanie prywatności dorastającego dziecka. Mimo buntu charakterystycznego dla tej fazy wspierający rodzice mają bardzo ważną rolę do odegrania. Silne relacje warto jednak zbudować z dzieckiem przed okresem dorastania. Dzięki temu łatwiej będzie rodzicowi rozmawiać z kapryśnym i chwiejnym nastolatkiem i pomóc mu bezpiecznie przetrwać ten burzliwy czas.

Niewłaściwie rozwiązany konflikt skutkuje poczuciem rozproszonej tożsamości, niepewnością co do tego, kim się jest i co się chce robić w życiu. Dużym ryzykiem jest wykształcenie tożsamości negatywnej, polegającej na określaniu się przez negowanie społecznie akceptowanych wartości i utożsamieniu się na przykład z grupą przestępczą.

Możliwa do uzyskania siła:

wierność sobie, tożsamość

Wiek: 19–25 lat (wczesna dorosłość)

Kryzys rozwojowy: intymność versus izolacja

Wskazówki dla rodziców: Na tym etapie rozwoju człowiek wkracza w dorosłość, a rola rodziców zasadniczo się zmienia. Nadal potrzebuje cichego wsparcia z ich strony, ale w żadnym wypadku kontroli. Młody dorosły zaczyna samodzielne życie i będzie się go uczył w relacjach z innymi ludźmi. To etap, gdy zaczyna się budować poważne związki, rozważa założenie rodziny i ją zakłada. Intymność może wywołać w młodym człowieku lęk, ponieważ wiąże się z ryzykiem utraty odrębności w kontakcie z partnerem. Jeśli konflikt nie zostanie rozwiązany, może prowadzić do poczucia izolacji i unikania związków wymagających intymności.

Możliwa do uzyskania siła: miłość

Jakość dialogu między dorosłym i dzieckiem polega na woli i zdolności do obrony swojego punktu widzenia oraz do wysłuchania głosu drugiej strony. Jeśli natomiast punkt widzenia i wzajemne życzenia będą tylko krytykowane i sprowadzane do zera, to z dialogu zrobi się walka, a z niej nie wyniknie na pewno nic konstruktywnego. I to niezależnie od tego, czy będzie prowadzona w sposób cywilizowany, czy nie. Zarówno ten, kto ją wygra, jak i ten, kto przegra, będą na końcu tak samo samotni – i to jest jedyny możliwy do przewidzenia jej rezultat.

– Jesper Juul

Przeszkody w budowaniu dobrej relacji z dzieckiem:

- brak wrażliwości na potrzeby dziecka – lekceważenie ich, brak zrozumienia,
- nieszanowanie opinii i słów dziecka – kwestionowanie tego, co mówi, krytykowanie, pogardliwa ocena,
- trudność w przyjmowaniu emocji wyrażanych przez dziecko, zwłaszcza tych niełatwych: złości, smutku, lęku,
- trudność z ujawnianiem własnych emocji – dziecko nie ma jak dowiedzieć się, które z jego zachowań nas irytują, a które zbliżają i cieszą, i nie ma wzorca, jak je wyrażać w zdrowy, akceptowalny sposób,
- budowanie relacji warunkowej – lubię cię, Kocham cię, ale pod warunkiem że jesteś grzeczny i robisz to, co ja chcę,
- brak uważności na to, co mówi dziecko (przerywanie dziecku, przeglądanie telefonu w czasie rozmowy),
- brak poszanowania dla granic dziecka – lekceważenie jego prawa do prywatności i intymności.

UWAGA!

Trudności w budowaniu dobrej relacji z dzieckiem mogą być wynikiem niekonstruktywnych wzorców powielanych w kolejnych pokoleniach w danej rodzinie. Nie obwiniaj za nie siebie i swoich rodziców, to w niczym nie pomoże. Możesz je zidentyfikować i przepracować.

Wszyscy mamy ten sam problem, który można określić następująco: Kocham cię, ale jak mam postępować, żebyś i ty poczuł, że cię Kocham?

– Jesper Juul

Wspieranie dziecka w rozwoju emocjonalnym i rozwijanie jego umiejętności tworzenia dobrych relacji odbywa się dzięki kontaktowi z autentycznym, wspierającym i nieobawiającym się wyrażać emocji rodzicem, z którym dziecko uczy się budować bliską, opartą na zaufaniu więź.

Ważnym elementem budowania dobrych, satysfakcjonujących relacji jest umiejętność kontaktowania się z własnymi emocjami, zarządzania nimi i konstruktywnego ich wyrażania.

Zadaniem, które w tym obszarze spoczywa na dorosłych przebywających z dzieckiem na co dzień, jest uszanowanie dziecięcych emocji i uznanie, że wszystkie one są ważne, a dziecko ma prawo je przeżywać, nawet jeśli z punktu widzenia dorosłych są one nieracjonalne, niewygodne i niezrozumiałe.

Mały człowiek dowiaduje się w ten sposób, że dorośli też doświadczają różnych uczuć i przeżywają rozmaite, także trudne chwile. Sposób, w jaki mama lub tata zachowują się, przeżywając silne emocje, i to, czy potrafią je przyjąć bez oceniania oraz wartościowania, stanowi dla dziecka niesamowicie ważną informację na temat tego, jak ono samo może reagować w podobnych sytuacjach – obecnie i w przyszłości.

UWAGA!

Racjonalny mózg dziecka wciąż się rozwija. Racjonalna część mózgu to najwyżej rozwinięta struktura, choć ewolucyjnie jest najmłodsza. Jest odpowiedzialna za logiczne rozumowanie, refleksję, regulację emocji, wyobraźnię, twórczość, zdolność do empatii oraz samoświadomość. W chwili narodzin i podczas początkowych stadiów rozwoju mózg racjonalny jest zupełnie nieprzygotowany do pełnienia swojej funkcji. To z tego powodu dzieci nie są w stanie rzeczowo komunikować swoich uczuć i samodzielnie sobie z nimi radzić, a nastolatki przewidywać konsekwencji swoich zachowań, dopóki dorośli nie pomogą im się tego nauczyć. Trudne, gwałtowne dziecięce emocje i idące za nimi zachowania nie wynikają ze złej woli, lecz z bezradności wobec biologicznych uwarunkowań.

Komunikaty na temat emocji przeżywanych przez dziecko

KWESTIONUJĄCE EMOCJE:

Przestań histeryzować!
Ile można płakać?
Uspokój się już!
Co to za fochy?
Ależ tchórz z ciebie!

WYRAŻAJĄCE AKCEPTACJĘ EMOCJI:

Rozumiem, że jest ci trudno.
Masz prawo się złościć.
Jestem przy tobie.
Widzę, że potrzebujesz rozładować napięcie.
Rozumiem, że jesteś rozczarowany.
Możesz się przy mnie posmucić.

20 sposobów budowania i umacniania relacji z dzieckiem

1. Mów dziecku, że je kochasz. Nawet jeśli masz trudność, bo nie słyszałeś tego od własnych rodziców. Miłości nie da się przedawkować.
2. Przytulaj, noś i całuj tak często, jak tylko ty i dziecko macie ochotę. Dzięki twojemu dotykowi dziecko zbuduje silną relację nie tylko tu i teraz i nie tylko z tobą, ale także z innymi ludźmi, kiedy będzie już duże. Dotyk to najlepsze źródło oksytocyny odpowiedzialnej za tworzenie więzi. Zwłaszcza teraz, podczas pandemii, gdy żyjemy w izolacji, dbajmy o to, aby dotykać się tak często, jak to możliwe.
3. Proponuj zabawy, które wymagają kontaktu fizycznego. Tarzaj się z dzieckiem po podłodze, zatańczcie wspólnie, zrób mu masaż, uczesz włosy, przybij piątkę.
4. Kiedy wraca z przedszkola lub ze szkoły, uciesz się na jego widok i po prostu bądź z nim chociaż przez moment. Inne zajęcia możesz na chwilę odłożyć. Obiad jest przecież mniej ważny od niego.
5. Zamiast pytać, co jadło, zapytaj, w co i z kim się bawiło w szkole lub przedszkolu. Będzie wam do siebie bliżej i więcej się o nim dowiesz.
6. Kiedy coś opowiada, pozwól mu swobodnie mówić, nie komentuj, nie doradź, nie oceniaj, nie dopowiadaj.
7. Czasem po prostu bądź obok i obserwuj, jak się bawi. Gdy zapyta, co robisz, powiedz, że lubisz być blisko niego.
8. Nie narzucaj swoich pomysłów. Wspólnie układajcie plan dnia, planujcie zakupy, posiłki, a nawet wakacje! Dzięki temu dziecko wie, że jego zdanie jest ważne.
9. Akceptuj wszystkie emocje dziecka. Dzięki temu nauczy się rozpoznawać i nazywać to, co się z nim dzieje, i nie będzie się obawiało przyjść, kiedy będzie mieć kłopoty. Zadbaj o to, aby nauczyć je wyrażać emocje w sposób nienaruszający innych ludzi i nienaruszający ich granic.

10. Kiedy rozmawiasz z dzieckiem, nawiązuj z nim kontakt wzrokowy. Nie patrz w telewizor, książkę czy telefon.
11. Gdy czujesz złość lub zdenerwowanie i musisz z dzieckiem poważnie porozmawiać, ukucnij przed nim. Tak łatwiej dotrzeć do niego i zobaczyć świat z jego perspektywy. I trudniej nawrzeszczeć.
12. Jeśli chcesz, aby dziecko potrafiło przeprosić i przyznać się do błędu, pokaż mu, że i ty potrafisz przeprosić za swoje niewłaściwe zachowanie. Po kłótni wyciągnij rękę do zgody.
13. Jeśli nie wiesz, co powiedzieć, nie mów nic. Pokaż dziecku, że też jesteś człowiekiem i czasem czegoś nie wiesz lub nie umiesz. Nie bój się przyznać do niewiedzy.
14. Zadbaj, abyście zjedli wspólnie przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia.
15. Jeśli masz kilkoro dzieci, postaraj się spędzić trochę czasu z każdym dzieckiem osobno. Idźcie na spacer, zagrajcie w planszówkę. Dzieci lubią mieć czasami mamę lub tatę tylko dla siebie.
16. Zaproś dziecko do swojego świata. Jeśli pracujesz z domu, pokaż mu, na czym polega twoja praca. Poćwicz z nim jogę. Opowiadaj mu, jak ci minął dzień.
17. Razem gotujcie, sprzątajcie. Pokaż mu, że jego pomoc jest ważna i że dziecko ma istotną rolę do odegrania w domu.
18. Towarzysz mu w oglądaniu dobranocki. Zapytaj, co obejrzało. Dasz mu sygnał, że jego świat cię ciekawi.
19. Czasem zrób z nim coś absolutnie szalonego. Rodzice nie muszą być poważni i straszliwie dorośli. Idźcie na plac zabaw, puszczajcie bańki mydlane, zagrajcie w misie-patysie na mostku w parku, nawet gdy masz do czynienia z nastolatkiem.
20. Nie staraj się zostać idealnym rodzicem i mieć idealne dzieci. Masz wystarczająco dobre dzieci i jesteś wystarczająco dobrym rodzicem.



Zagrajcie w misie-patysie!

Misie-patysie (ang. Poohsticks) to gra opisana przez Alana Aleksandra Milne'a w książce „Chatka Puchatka”. Wymyślił ją Kubuś Puchatek, a polega na tym, że uczestnicy jednocześnie wrzucają zebrane w lesie lub parku patyki z jednej strony mostku (z tej strony, po której woda wpływa pod mostek), a następnie po przebiegnięciu na drugą stronę, sprawdzają, czyj patyk pierwszy wypłynął. Zwycięzcą zostaje osoba, której patyki najczęściej wypływały jako pierwsze. Początkowo do gry Kubuś Puchatek używał szyszek, ale kiedy okazało się, że trudno je rozróżnić, praktyczniejsze wydało się używanie patyków. W misie-patysie może grać dowolna liczba uczestników.

Jak wspierać dziecko w odbudowaniu relacji z rówieśnikami i w dbaniu o kondycję psychiczną po powrocie do szkoły?

Inicjowanie i utrzymywanie kontaktów interpersonalnych to niesamowicie ważne umiejętności przydatne w każdym okresie życia. Jako istoty społeczne potrzebujemy relacji do prawidłowego rozwoju, funkcjonowania i osiągnięcia w życiu radości i satysfakcji. Dziecko zdobywa umiejętność tworzenia relacji stopniowo, wraz z kolejnymi doświadczeniami i etapami rozwoju.

W procesie nabywania umiejętności społecznych rodzice i **rówieśnicy odgrywają odmiennie role**. Nawet najbardziej kochający rodzice nie zastąpią dziecku przyjaciół i kolegów, ponieważ tylko w grupie rówieśniczej możliwe jest nawiązanie relacji poziomych, równie ważnych w procesie socjalizacji jak relacje pionowe.

Zdobycie umiejętności współpracy wymaga kontaktu z innymi dziećmi. Dzięki funkcjonowaniu w grupie rówieśniczej dziecko tworzy obraz własnej osoby, a także buduje poczucie własnej wartości. Uczy się akceptowania norm społecznych i podporządkowywania się im, negocjowania, rozwiązywania konfliktów i ustalania różnych kwestii we współpracy z innymi. Zasady czy ograniczenia obowiązujące w grupie, zwłaszcza dla maluchów niemających rodzeństwa, mogą być zaskoczeniem i pokazują mu świat z zupełnie nowej strony.

Ludzie mają zbyt mało czasu, aby cokolwiek poznać. Kupują w sklepach rzeczy gotowe. A ponieważ nie ma magazynów z przyjaciółmi, więc ludzie nie mają przyjaciół.

– Antoine de Saint-Exupéry, „Mały Książę”

Relacje interpersonalne

PIONOWE

Uczestniczą w nich osoby różniące się pod względem zasobu wiedzy, doświadczenia lub władzy, na przykład: rodzic – dziecko, szef – podwładny

POZIOME

Partnerzy interakcji dysponują podobną władzą społeczną, doświadczeniem czy zasobami, na przykład: dzieci w grupie rówieśniczej, koledzy w pracy.

W gronie kolegów i koleżanek dziecko w naturalny sposób może rozwijać własną aktywność społeczną, trenować komunikację, dyskusowanie i aktywne słuchanie oraz wyrażanie własnych potrzeb i poglądów, a także uczyć się negocjowania i rozwiązywania konfliktów.

Pandemia, lockdown i zdalne nauczanie, kiedy dzieci nie mogły spotykać się, bawić i uczyć razem, zakłóciły ten proces. Już od wielu miesięcy dzieci nie miały możliwości swobodnie spotykać się z kolegami i koleżankami. Przymusowe zamknięcie w domach nie tylko skazało dzieci i młodzież na bezczynność i izolację od rówieśników, ale i pozbawiło tak ważnej w okresie adolescencji prywatności i intymności.

Dzieci, chłonąc jak gąbki emocje zestresowanych i wystraszonych rodziców, pozbawione są kluczowych do prawidłowego rozwoju emocjonalnego kontaktów z rówieśnikami. Nie mają możliwości bezpośredniego poszukiwania i podpatrywania wzorców zachowań oraz autorytetów w świecie dorosłych (nauczycieli, innych niż rodzice członków rodziny). Straciły poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji.

Już od ponad roku żyjemy w świecie, który można scharakteryzować za pomocą czterech właściwości. Pierwsze litery ich angielskich nazw tworzą akronim VUCA:

- V** – zmienność, niestabilność (ang. volatility),
- U** – niepewność (ang. uncertainty),
- C** – złożoność (ang. complexity),
- A** – niejednoznaczność (ang. ambiguity).

W świecie VUCA wszyscy (dorośli i dzieci) doświadczamy niespotykanej dotąd dynamiki zmian, a chaos i niemożność planowania stanowią stały element codzienności. Nauczanie zdalne, nauczanie hybrydowe, powrót do szkół – nie wiadomo, czego i kiedy się spodziewać, nie wiemy, co przyniesie następny dzień.

Z tą sytuacją coraz gorzej radzą sobie dorośli, którzy zdążyli w ciągu życia wypracować różnorodne strategie pomagające zaadaptować się do różnych sytuacji i dysponujący zasobami potrzebnymi do radzenia sobie z życiowymi zawirowaniami, a co dopiero dzie-

ci i młodzież, którzy takich strategii jeszcze nie mieli szansy odkryć i wypróbować.

Stres wynikający z pandemii COVID-19 jest u nich postrzegany przez intensywne zmiany rozwojowe dokonujące się w sferze biologicznej, społecznej i psychologicznej, które towarzyszą dorastaniu.

Małe dzieci uczą się podstaw bycia istotami społecznymi, a ich rodzice i rodzeństwo mogą zapewnić większość potrzebnego wkładu, podczas gdy starsze dzieci i młodzież uczą się nawigować w złożonych grupach społecznych rówieśników.

– Amy Learmonth

Powrót do szkoły po takiej przerwie jest dla dzieci sporym wyzwaniem. Trzeba liczyć się z tym, że ponowna adaptacja do środowiska szkolnego i oswojenie się na nowo w bezpośrednim kontakcie z rówieśnikami może zająć im nawet kilka tygodni.

To, co mogą zrobić dla dzieci opiekunowie, to życzliwe i wspierające towarzyszenie im w tej trudnej sytuacji. Dzieci podczas izolacji mogą odczuwać samotność i potrzebować więcej niż zazwyczaj uwagi oraz wsparcia ze strony rodziców.

Dla niektórych dzieci i nastolatków dystans społeczny może być szczególnie trudny. W okresie dorastania grupa rówieśnicza staje się najważniejszym ośrodkiem rozwoju społecznego, znacznie istotniejszym niż najbliższa rodzina.

UWAGA!

Dystans fizyczny to nie to samo co dystans społeczny. Dziecko może korzystać z różnorodnych możliwości podtrzymywania relacji z rówieśnikami.

Człowiek (niezależnie od tego, ile ma lat) jest istotą społeczną. Na brak możliwości realizowania potrzeby kontaktu z innymi może reagować w różny sposób, począwszy od pozornego, sztucznego optymizmu, demonstrowania dzielności mającej maskować inne, trudne emocje, poprzez lęk, napięcie, zdenerwowanie, po złość czy smutek.

Uświadomienie sobie przez rodziców, że dzieciom jest trudniej niż dorosłym, może okazać się bardzo pomocne. W tych sytuacjach ważna jest emocjonalna dostępność opiekuna, który potrafi zauważyć te uczucia i uważnie, bez oceniania wysłuchać tego, co dziecko przeżywa i chce wyrazić.

Wesprzyj dziecko w radzeniu sobie z cyfrową rzeczywistością i naucz umiejętnego wykorzystywania nowoczesnych technologii do podtrzymywania kontaktu z rówieśnikami. Dzięki temu, nawet jeśli konieczny stanie się powrót do nauczania zdalnego, będzie umiało lepiej radzić sobie z ograniczeniem bezpośrednich kontaktów.

Kontakt fizyczny – choć dzieci na równi z dorosłymi są bardzo za nim stęsknione – dzięki nowoczesnym technologiom nie jest na szczęście jedynym możliwym. Warto przypomnieć dziecku, że może szukać różnorodnych możliwości podtrzymywania relacji z kolegami i koleżankami.

Priorytetem powinno być obecnie znalezienie sposobów, które dałyby dzieciom i nastolatkom poczucie przynależenia do szerszej społeczności. Dla dzieci i młodzieży kontakty wirtualne i bezpośrednie spotykanie się z kolegami mają często podobną wartość. Internet umożliwia naukę, zabawę i podtrzymanie relacji z rówieśnikami.

UWAGA!

Przestrzeń online stała się obecnie dla dzieci nowym podwórkiem.

Propozycje zabaw dla maluchów przez komunikatory internetowe

WĄŻ SŁOWNY

Zabawą, która świetnie sprawdzi się podczas kontaktu przez telefon czy komunikator, jest wąż słowny. W grze może brać udział dowolna liczba dzieci, a przed jej rozpoczęciem ustalamy kolejność lub stawiamy na zupełną spontaniczność w tym zakresie. Dzieci podają słowa zaczynające się na ostatnią literę słowa podanego przez poprzednią osobę. Na przykład: herbata – agrest – taras – slalom – mama... Zabawa rozwija kreatywne myślenie i integruje.

WĄŻ SKOJARZENIOWY

Pierwsza osoba mówi dowolne słowo. Zadaniem drugiej jest jak najszybciej, bez namyślenia się i bez cenzury, powiedzieć pierwsze skojarzenie do podanego słowa. Zadaniem kolejnej jest powiedzieć pierwsze skojarzenie do słowa, które powiedziała poprzednia osoba. I tak dalej. Na przykład: woda, z wodą kojarzy się szklanka, ze szklanką kojarzy się napój, z napojem kojarzy się lato, z latem kojarzą się wakacje... Zabawa trwa aż do znudzenia uczestników i wyczerpania skojarzeń. Jej celem jest uruchomienie twórczego myślenia i poczucia humoru.

Eksperci prognozują, że jeżeli dystans społeczny nie potrwa dłużej niż kilka miesięcy, prawdopodobnie nie będzie miał poważnych skutków dla dzieci. Obecne pokolenie jest przyzwyczajone do korzystania z in-

ternetu przy różnych aktywnościach. Nastolatki dość łatwo dostosowały się do nowej rzeczywistości, organizując grupy, w których spotykają się na portalach społecznościowych.

Podziel się z dzieckiem swoją wiedzą i doświadczeniem. Opowiedz mu o tym, że istnieją pewne cechy i zachowania, które sprawiają, że ludzie nas lubią.

Lubiane są dzieci, które:

- szanują innych i traktują ich z sympatią,
- okazują innym zainteresowanie i troskę,
- ciekawią się samopoczuciem i sprawami kolegów,
- chętnie się dzielą,
- nie okazują innym wyższości ani lekceważenia,
- oferują swoją pomoc,
- są szczerze i lojalne,
- nie narzucają swojego towarzystwa na siłę,
- nie dążą do zyskania akceptacji wszystkich, wiedzą, że nie wszyscy muszą je lubić,
- słuchają innych z uwagą,
- mają ciekawe zainteresowania,
- cenią i szanują same siebie.

Jako rodzic nie masz wpływu na to, czy szkoły będą otwarte czy zamknięte i jakie będą aktualnie obowiązujące obostrzenia. Jednak możesz wspierać dziecko w tej trudnej sytuacji.

Dziecko rzadko potrzebuje dobrego mówcy, częściej dobrego słuchacza.

– Robert Brault

Wskazówki dla rodziców, jak wspierać dziecko podczas pandemii

- Rozmawiaj z dzieckiem o jego obawach, wyobrażeniach, informacjach przekazywanych przez media. Nie czekaj, możesz samodzielnie zainicjować taką rozmowę.
- Zachęcaj dziecko do aktywności fizycznej.
- Stwórzcie nowe rytuały i harmonogram dnia. Rutyna zwiększa poczucie bezpieczeństwa przez swą powtarzalność.
- Tłumacz wątpliwości, udzielaj praktycznych wskazówek na temat dbania o bezpieczeństwo.
- Naucz dziecko oddzielać rzetelne źródła informacji od niewiarygodnych.
- Jak najczęściej zachęcaj do zabawy i śmiechu, dzięki temu zmniejszy się poziom stresu.
- Pozwól dziecku na bezpieczny kontakt z rówieśnikami i zachęcaj do interakcji.

Ważnym zadaniem rodziców w tym okresie jest zachęcanie do aktywności czy wręcz organizowanie wyjazdów z domu. Dzięki temu młodzi ludzie zyskują okazję do oderwania się od komputerów, tabletów czy smartfonów. Badania wskazują, że wszelka aktywność fizyczna, taka jak długi spacer czy jazda na rowerze, sprzyja poprawie kondycji psychicznej.

Pozwól (przy uwzględnieniu zasad bezpieczeństwa!) dzieciom się spotykać. Przypominaj o tym, czego należy przestrzegać, aby zminimalizować ryzyko zakażenia, ale nie strasz i nie zarażaj swoim lękiem. Pamiętaj o tym, że dzieci mogą być bardzo spragnione bezpośrednich kontaktów i że relacje z rówieśnikami są im potrzebne do prawidłowego rozwoju. To szczególnie ważne dla nastolatków, ponieważ dla nich rówieśnicy są najważniejszą grupą odniesienia.



Jak zadbać o dobre relacje między rodzeństwem?

Uczucie przywiązania to czynnik powodujący, że relacje rodzinne mają ogromny wpływ na życie człowieka. Naturalne przywiązanie dziecka do matki i ojca, zwłaszcza jeśli udało się ukształtować **bezpieczny styl przywiązania**, do końca życia będzie źródłem poczucia bezpieczeństwa również w relacjach z innymi ludźmi.

Także relacje pomiędzy rodzeństwem są bardzo ważnym obszarem funkcjonowania systemu rodzinnego i mogą stanowić podstawę, na której dziecko nauczy się budować relacje z rówieśnikami, zawierać przyjaźnie i czerpać z nich radość.

To, jak rozwija się relacja pomiędzy rodzeństwem, zależy od różnych czynników. Duże znaczenie mają tu indywidualne cechy charakteru i temperamentu poszczególnych dzieci. Istnieją rodzeństwa bardziej i mniej harmonijne; takie, w których porozumienie i bliskość powstają łatwiej i szybciej, oraz takie, w których ze względu na różne charaktery częściej dochodzi do sporów.

Bardzo ważna jest jakość relacji między rodzicami. Ich sposoby komunikowania się i rozwiązywania konfliktów znajdują odbicie w relacji pomiędzy rodzeństwem.

Twoje rodzeństwo to jedyne osoby, które wiedzą, jak to jest być wychowywanym w taki sam sposób jak ty.

– Betsy Cohen

Dzięki przywiązaniu prawdopodobieństwo, że rodzeństwo mimo konfliktów będzie gotowe do wspierania się i osiągania porozumienia, jest większe. Unikalna więź, która tworzy się między dziećmi dorastającymi w tej samej rodzinie, nawet jeśli jest pełna różnych trudnych momentów, pozostaje wyjątkowa również w dorosłym życiu.

Zżyte ze sobą rodzeństwo będzie wobec świata zewnętrznego stanowić zgraną, wspierającą się grupę. Rodzeństwo łączy wspólne dziedzictwo genetyczne i społeczne, podobne doświadczenia rodzinne i wspólne dla członków jednej rodziny wartości kulturowe.



Jakich umiejętności społecznych rodzeństwo może się nauczyć od siebie?

- Życie z rodzeństwem to przyspieszony kurs socjalizacji, szansa na naukę asertywności, szacunku dla drugiego człowieka, kształtowanie współczucia i empatii wobec innych.
- Konflikty między rodzeństwem to nauka rozpoznawania zarówno swoich, jak i cudzych emocji oraz systematyczny, codzienny trening kontroli nad wyrażaniem uczuć, takich jak złość czy frustracja, co umożliwia rozwój inteligencji emocjonalnej oraz kształtuje odporność na stres.
- Spory z rodzeństwem pomagają w nauce regulowania emocji. Brat lub siostra odgrywający rolę „partnerów sparingowych” to szansa na zdobycie umiejętności radzenia sobie z agresją, zanim dzieci będą zmuszone zmierzyć się z nią w świecie zewnętrznym.
- Spory i kłótnie z bratem lub siostrą dają szansę poznanie drugiej osoby, jej cech charakteru, preferencji, ograniczeń i atutów, co sprzyja nauce prowadzenia dyskusji, dochodzenia do kompromisu i doceniania wartości porozumienia.
- Konieczność respektowania praw i granic brata lub siostry uczy odraczania gratyfikacji, cierpliwości, a także wytrwałości i konsekwencji w dążeniu do wyznaczonego celu.
- Wyrażanie potrzeb i oczekiwań w kontakcie z rodzeństwem uczy jasnego ich formułowania, doskonalenia sztuki negocjacji oraz rozwiązywania konfliktów, co rozwija umiejętności społeczne potrzebne do życia w społeczeństwie.
- Starsze rodzeństwo to znakomita motywacja do rozwoju, odkrywania swoich talentów i rozwijania zainteresowań, a także podnoszenia kwalifikacji (bo maluchy chcą dorównać starszemu rodzeństwu). Młodsze rodzeństwo z kolei jest dla starszych dzieci szansą na nauczenie się wyrozumiałości, odpowiedzialności i cierpliwości.

Więź między rodzeństwem powstanie naturalnie, wystarczy dzieciom dać odpowiednią przestrzeń, swobodę i okazję. Chodzi o to, aby dzieci się poznały dzięki wspólnym doświadczeniom, takim jak gry i zabawy, wspólnie organizowany czas, a także (uwaga!) wspólne **łamanie zasad ustalonych przez rodziców**. Co to znaczy? Pozwól dzieciom (w bezpiecznych ramach i pod dyskretnym nadzorem) być „niegrzecznymi”. To ważny element dorastania i budowania własnej odrębności.

Całe wychowanie współczesne pragnie, by dziecko było wygodne, konsekwentnie krok za krokiem dąży, by uspić, stłumić, zniszczyć wszystko, co jest wolą i wolnością dziecka, hartem jego ducha, siłą jego dążeń i zamierzeń. Grzeczne, posłuszne, dobre, wygodne, a bez myśli o tym, że będzie bezwolne wewnątrz i niedołążne życiowo.

– Janusz Korczak



20 wskazówek, jak rodzic może budować i umacniać więzi między rodzeństwem

1. Zaczynj budować relacje między dziećmi od samego początku.
2. Starsze rodzeństwo trzeba przygotować na pojawienie się nowego członka rodziny. Możesz zaangażować je w przygotowania, ale nie wymuszaj na nim roli niani lub opiekuna malucha.
3. Pamiętaj, że zazdrość o malucha jest naturalna. Z perspektywy starszego dziecka brat lub siostra, którzy nagle pojawili się w rodzinie, burzą dotychczasowy porządek, odbierają mu centralną pozycję i kradną uwagę rodziców. Wszyscy zachwycają się noworodkiem i skupiają na nim uwagę. Starsze dzieci mogą się poczuć odsunięte i zagrożone. Dlatego chwal je, przytulaj i zadbaj, żeby pobyć z nimi sam na sam, aby mogły mieć mamę i tatę tylko dla siebie. Ty wiesz, że je kochasz, ale one koniecznie powinny to teraz usłyszeć, więc zapewnijaj je o miłości jak najczęściej.
4. W żadnym wypadku nie ukrywaj informacji o pojawieniu się na świecie brata lub siostry ani nie separuj dzieci od siebie. Niech uczą się siebie i życia razem od samego początku.
5. Nie wywieraj presji. Im częściej będziesz im powtarzać, że mają się wspierać, przyjaźnić i kochać, tym bardziej zaczną się irytować na taki komunikat i efekt będzie przeciwny od zamierzonego.
6. Zadbaj o wspólne rodzinne aktywności, stwarzając naturalne okazje do poznawania się i kształtowania przywiązania. Chodźcie razem na spacer, oglądajcie filmy, czytajcie książki, gotujcie razem.
7. Nagradzaj życzliwe i wspierające zachowania dzieci wobec siebie, chwal je, zauważaj, doceniaj, gdy bawią się razem.
8. Staraj się jako rodzic traktować dzieci w sposób sprawiedliwy. Nie faworyzuj żadnego z nich, nie zmuszaj starszego do ciągłego ustępowania.
9. Podkreślaj indywidualność każdego z dzieci, dzięki temu poczują się ważne i wyjątkowe. Nie zapominaj, że mimo podobnego DNA i wychowania twoje dzieci są różne! Każde z nich ma inny charakter, nie muszą lubić tego samego i zachowywać się tak samo. Pozwól im na bycie sobą.
10. Nie porównuj! Nie ma nic bardziej irytującego niż stawianie brata lub siostry za przykład. Porównywanie to recepta na to, aby zamiast miłości pojawiły się niechęć i złość.
11. Ustal czytelne i konsekwentne zasady traktowania się rodzeństwa nawzajem, których w kontakcie z bratem lub siostrą nie wolno przekraczać. Jasne granice dają poczucie bezpieczeństwa.
12. Naucz dzieci szanowania nawzajem swoich granic oraz prywatności. Nie wolno szperać w osobistych rzeczach brata lub siostry bez ich pozwolenia.
13. Pokaż dzieciom, że są rzeczy wspólne i osobiste. Starsze rodzeństwo zmuszone do dzielenia się ukochanymi zabawkami z młodszym dzieckiem złości się i nie będzie pałać do młodszego sympatią.
14. Każde z dzieci ma prawo pobyć samo, spotkać się ze swoimi znajomymi bez obecności rodzeństwa. Ma prawo mieć własne hobby, w którym brat czy siostra nie uczestniczą.
15. Nie występuj podczas konfliktów między nimi w roli arbitra. Niech dzieci uczą się szukać rozwiązań, negocjować i osiągać kompromisy. Nie stawaj po żadnej ze stron. Wtedy któreś z nich na pewno poczuje się skrzywdzone, a to może zepsuć stosunki między dziećmi. Wkroczyć warto

- dopiero wtedy, gdy sytuacja przybiera naprawdę zły obrót, a dzieci nie są w stanie wypracować rozwiązania. Pamiętaj, że nie chodzi o to, aby nie było między nimi żadnych konfliktów. To niemożliwe. Kłótnie między rodzeństwem to naturalny element życia w rodzinie.
16. W czasie dziecięcych kłótni i awantur nie reaguj krzykiem ani tym bardziej agresją. Będzie to dla dzieci negatywny wzorec do naśladowania..
 17. Okazuj im czułość, ale dbaj też o gesty miłości, czułości i zaangażowania między wami, rodzicami, jako parą. Dzieci świetnie uczą się, podpatrując zachowania dorosłych, więc kiedy nauczą się takich zachowań z obserwacji, to relacje pomiędzy nimi ułożą się naturalnie.
 18. Pielęgnuj rodzinne rytuały. Dzięki nim członkowie rodziny będą czuli, że łączy ich coś wyjątkowego, niepowtarzalnego. Nie chodzi tylko o oficjalne święta, ale też o tradycję wspólnych posiłków, seansów filmowych w określony dzień tygodnia czy niedzielnych spacerów.
 19. Powierz dzieciom wspólne zadania i obowiązki. Praca wykonywana razem, wspólna odpowiedzialność łączy. Dzięki temu dzieci będą miały szansę nauczyć się współdziałania i współpracy. Wspólnie odniesiony sukces bardzo integruje.
 20. Jako rodzice bądźcie spójni i konsekwentni. Nie pozwalajcie dzieciom się szantażować ani wykorzystywać braku jednomyślności między mamą i tatą co do metod wychowawczych. Nie naginajcie zasad, trzymajcie się ich konsekwentnie. Taka postawa daje oparcie i poczucie przewidywalności świata.

*Rodzeństwo niekoniecznie musi
sobie cokolwiek mówić: można
siedzieć w pokoju, być razem
i czuć się całkowicie komfortowo
w swojej obecności.*

– Leonardo DiCaprio



Jak zadbać o siebie?

Inicjowanie i utrzymywanie kontaktów interpersonalnych to niesamowicie ważne umiejętności przydatne w każdym okresie życia. Jako istoty społeczne potrzebujemy relacji do prawidłowego rozwoju, funkcjonowania i osiągnięcia w życiu radości i satysfakcji. Dziecko zdobywa umiejętność tworzenia relacji stopniowo, wraz z kolejnymi doświadczeniami i etapami rozwoju.

Aby rodzic mógł stworzyć takie relacje, jakich dla siebie i dziecka chce, musi najpierw zbudować dobrą i świadomą relację z samym sobą. Zdrowa relacja ze sobą polega na wzięciu odpowiedzialności za własne uczucia, zadbanie o nie i zatroszczeniu się o zaspokojenie swoich potrzeb.

UWAGA!

Praca nad zbudowaniem dobrej relacji z dzieckiem zaczyna się od pracy nad sobą, a nie od pracy nad dzieckiem.

Pracę nad sobą warto rozpocząć od przyjrzenia się własnym doświadczeniom z dzieciństwa i własnemu stylowi budowania relacji. Jeśli rodzice umożliwili ci wykształcenie bezpiecznego stylu przywiązania, byli wrażliwi na twoje potrzeby i emocje oraz podchodzili do ciebie z wyrozumiałością, będzie to największym zasobem, z którego możesz korzystać, budując relację z własnym dzieckiem.

Bądź sobą – szukaj własnej drogi. Poznaj siebie, zanim zechcesz dzieci poznać. Zдай sobie sprawę z tego, do czego sam jesteś zdolny, zanim dzieciom poczniesz wykreślać zakres ich praw i obowiązków.

– Janusz Korczak

Jeśli nie miałeś takiego szczęścia, to nic straconego, warto jednak wiedzieć, że modyfikacja wzorców z dzieciństwa będzie wymagała pracy nad ich zidentyfikowaniem, a potem nad zmianą. Już świadomość własnych problemów, nieadaptacyjnych schematów czy deficytów to ogromny krok naprzód. Wiedza o tym, że czegoś nie wiesz czy nie umiesz w zakresie komunikacji lub okazywania uczuć, uwrażliwia na ten obszar i pozwala stopniowo zmieniać sposób postępowania. W razie wątpliwości można skorzystać z profesjonalnej pomocy – to oznaka dojrzałego podejścia.

Praca nad sobą obejmuje także zmianę postawy wobec siebie na bardziej wyrozumiałą i życzliwą. Jesteś tylko człowiekiem. Czasem się mylisz, niekiedy ci się nie chce albo brakuje ci cierpliwości wobec różnych zachowań dziecka. To nie znaczy, że go nie kochasz, ani tym bardziej że jesteś złym rodzicem.

Jako rodzic masz prawo zadbać o siebie z taką samą troską i uważnością, jaką kierujesz wobec dziecka. Wielu rodziców zapomina o sobie, w przekonaniu, że taka postawa byłaby jednoznaczna z egoizmem. Tymczasem nie ma nic złego w trosce o swój komfort, poczucie bezpieczeństwa, odpoczynek i realizację swoich potrzeb.

Pamiętaj, że tak samo jak twoje dziecko jesteś istotą społeczną. Znajdź czas i przestrzeń do podtrzymania ważnych dla siebie relacji. Pokaż mu, jaką wartość może mieć w życiu przyjaźń i kontakt z przyjaciółmi lub ważnymi, bliskimi członkami rodziny. W ten sposób najlepiej nauczysz je budowania dobrych, satysfakcjonujących relacji.

Rozmawiaj z bliskimi ludźmi, dziel się z nimi swoimi troskami i radościami. Widuj się tak często, na ile to jest możliwe i na ile tego potrzebujesz. Korzystaj z no-

wczesnych technologii, kiedy bezpośrednie spotkanie nie jest możliwe. Przyjacielskie relacje oparte na zaufaniu to najcenniejszy zasób, szczególnie istotny w trudnych i stresujących czasach. Warto pamiętać, że dzieci uczą się przez modelowanie, czyli obserwację i naśladowanie dorosłych.

*Jeżeli chcesz kochać świat,
zbawiać go i karmić,
to wspaniale. Lecz najpierw
pokochaj i nakarm siebie.*

– Stuart Wilde

Dbając o siebie, przeciwdziałasz gromadzeniu się frustracji, nie kumulujesz negatywnych emocji i zmniejszasz poczucie bezsilności. Dbaj o swoje dobre samopoczucie, o jakość związku, ale i o inne ważne dla Ciebie obszary, takie jak hobby czy odrobina błędnego lenistwa. Znajdź coś, co da Ci wytchnienie i szansę na doładowanie emocjonalnych akumulatorów. Twój stres i przeciążenie obowiązkami nie są bez znaczenia, ponieważ trudno jest zadbać o innych, nie dbając o siebie. Gdy zadbasz o siebie – wszystkim wyjdzie to dobre.

UWAGA!

Szczęśliwe są dzieci szczęśliwych i spełnionych rodziców.

Jeśli lataś samolotem, pewnie znasz obowiązujące na pokładzie instrukcje bezpieczeństwa. Podstawowa zasada brzmi: „Jeśli ciśnienie w kabinie gwałtownie spadnie, maski tlenowe wypadną automatycznie. Pasażerowie podróżujący z dziećmi zakładają maskę najpierw sobie, a następnie dziecku”.

Ta kolejność jest kluczowa. Jeżeli nie założysz maski sobie, z powodu niedotlenienia błyskawicznie poczujesz dezorientację, nie będziesz w stanie rozpoznawać kształtów i twarzy. Wtedy nie pomożesz nikomu. Dopiero mając na twarzy maskę i nie ryzykując utraty przytomności, będziesz w stanie zająć się dzieckiem i zadbać o jego bezpieczeństwo.

Jak zadbać o siebie? Pozwól sobie na chwilę refleksji

- Wypisz, jakie swoje potrzeby zaspokajasz, spędzając czas z rodziną i dziećmi.
- Wypisz, jakie twoje potrzeby są obecnie niezaspokojone i potrzebują większej uwagi.
- Wybierz jedną z tych niezaspokojonych potrzeb i zastanów się, jak możesz zadbać o jej realizację.
- Wypisz co najmniej trzy różne pomysły, które umożliwią zaspokojenie tej potrzeby.
- Zdecyduj, jakie konkretne działania podejmiesz, aby ją zaspokoić.
- Kiedy podejmiesz te działania?
- Czego będziesz do tego potrzebować?
- Kogo poprosisz o pomoc i wsparcie w realizacji tej potrzeby?
- Jaki będzie pierwszy krok do zaspokojenia tej potrzeby?

Zdrowy egoizm

to postawa, którą charakteryzuje przyznanie sobie prawa do własnych emocji i potrzeb. To dbanie o własne potrzeby bez odczuwania przy tym poczucia winy. Stanowi element asertywności, czyli poszanowania swoich granic, potrzeb i uczuć i uznania ich za tak samo ważne jak granice, potrzeby i uczucia drugiego człowieka.

Rodzic, który troszczy się o siebie, ufa swojemu doświadczeniu i wynikającej z niego mądrości, ma więcej emocjonalnej przestrzeni na zachowania i emocje dziecka, więcej cierpliwości i siły, aby uważnie słuchać tego, co dziecko chce mu przekazać.

Wystarczająco dobra matka, wystarczająco dobry rodzic – tego potrzebuje twoje dziecko do prawidłowego rozwoju i bycia szczęśliwym człowiekiem. Będąc zdrowym egoistą, będziesz bardziej zadowolonym z życia człowiekiem i lepszym rodzicem.



Opracowanie merytoryczne i subiektywny dobór cytatów:

Elżbieta Grabarczyk

psycholog z ponaddwudziestoletnim doświadczeniem w pracy terapeutycznej i szkoleniowej, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień i mediatorka. Przez wiele lat prowadziła warsztaty profilaktyczne z obszarów radzenia sobie ze stresem, poczucia własnej wartości, profilaktyki uzależnień oraz budowania satysfakcjonujących relacji interpersonalnych dla młodzieży szkolnej, a także szkolenia i wykłady dla nauczycieli z zakresu metod aktywizujących, doskonalenia umiejętności interpersonalnych oraz rozwiązywania konfliktów w pracy z klasą. Była również psychologiem szkolnym. Obecnie prowadzi własny gabinet terapeutyczny i współpracuje z ośrodkiem dla osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych.

