

BUDOWANIE ZAUFANIA I MIŁOŚCI W RODZINIE

Jedną z podstawowych potrzeb wszystkich ludzi jest potrzeba przynależności i znaczenia. Przynależność to poczucie bycia w relacji, a znaczenie to nasz wkład w życie społeczności innych ludzi np.: rodziny. Jeśli tego nie mamy, czujemy się sfrustrowani i zestresowani. Tak i także dzieci potrzebują czuć się ważne i potrzebne.

Dlaczego bliskość i znaczenie są tak bardzo ważne? Czujemy się lepiej wiedząc, że inni ludzie wokół mają wobec nas pozytywne intencje i cenią nasze umiejętności. Rozwija się wtedy nasze (i oczywiście dziecka też) zaufanie i poczucie bezpieczeństwa. Stajemy się zrelaksowani i odprężeni. I, jeśli brakuje nam, ze strony innych, takich pozytywnych sygnałów to możemy stać się spięci, zestresowani. I w efekcie zaczynamy wpadać w błędne cele i zachowujemy się źle.



Tak więc jeśli dziecko zachowuje się źle to znaczy, że już czuje się źle i może mieć utrudniony dostęp do racjonalnego myślenia. Jeśli chcemy lepiej się ze sobą dogadywać i uzyskać więcej współpracy, potrzebujemy pamiętać, żeby najpierw nawiązać kontakt z dzieckiem, zanim je o coś poprosimy. Taki kontakt jest jak most, po którym może przejść informacja, którą kierujemy do dziecka.

Jeśli mostu nie ma to informacja nie dociera, proste, prawda?

1. Dotyk to uniwersalne narzędzie.

Klepanie po plecach, łaskotki, przybijanie piątki, przytulasy i naleśniki. Możesz pocałować dziecko gdy obok niego przechodzisz, poczochnąć mu włosy lub przytulić gdy płacze (nawet jeśli miota wobec Ciebie oskarżenia warto skupić się na chwilę na tym, że jemu jest źle, by potem móc porozmawiać racjonalnie). Dotyk wyzwala oksytocynę, która jest hormonem relacji, więc korzystaj z tego narzędzia jak najczęściej.

(i mów dziecku, że przytulasz, dotykasz bo kochasz, samo się nie domyśli, możesz też pytać: “Czy wiesz czemu Cię czochram? I jeśli nie odpowie, to mu powiedz: “Bo Cię kocham”)

2. Zrób coś szalonego z dzieckiem

Mama nie musi być poważna. Wariuj i wygłupiaj się. Tańcz i huśtaj na huśtawce. Niech rodzicielstwo będzie dla Ciebie frajdą.

3. Bądź obok i obserwuj

Czasem usiądź obok dziecka i obserwuj jak się bawi. Gdy spyta się po co tak siedzisz, powiedz, że lubisz z nim być. Niech to będzie widać w Twoim zachowaniu. Taka obserwacja daje Ci też możliwość lepszego poznania tego małego człowieka, który zmienia się każdego dnia. Daj sobie codziennie kilka minut bez bieganiny.

4. Pozwól dziecku mówić i nie komentuj .

Zauważyłaś jak często komentujemy to co dziecko robi? Buzia nam się prawie nie zamyka. Skąd nam się wzięło przekonanie, że żeby wychowywać trzeba cały czas gadać i oceniać. “Ładny obrazek, brzydko się zachowujesz, nie, nie tędy, uważaj, nie przewróć się, odrób lekcje...” W tym punkcie proponuję Ci bardziej obserwować, a mniej komentować. Patrz co się stanie jeśli nic nie zrobisz, daj sobie chwilę. Nie musisz być ciągłym narratorem swojego dziecka. Taka narracja jest barierą w budowaniu relacji i w uważnym słuchaniu.

5. Jeśli nie wiesz co powiedzieć nie mów nic

Daj sobie czas...

6. Pracuj razem z dzieckiem

Stwórz w ciągu dnia, tygodnia takie momenty, w których będziecie robić coś razem. To może być wspólne sprzątanie pokoju, przygotowywanie kolacji, planowanie (podczas Spotkania rodzinnego). Proś je o pomoc w wieszaniu prania lub robieniu zakupów. Podkreślaj, że właśnie jego pomoc jest Ci bardzo potrzebna i bez niego sobie nie poradzisz.

7. Opowiadaj dziecku o swoim dniu

Pewnie pytasz swoje dziecko: “Jak było w szkole/przedszkolu?” Jeśli dostajesz krótkie i zdawkowe odpowiedzi, to być może warto, żebyś opowiedział/a kilka zdań o swoim dniu. Co było miłe? Co przykre? Czego się nauczyłaś? Co Cię podekscytowało? To pokaże Twojemu dziecku o co chodzi w tym opowiadaniu o dniu.. A możesz też zadać te pytania dziecku. Daj sobie chwile czasu, szczególnie w momencie gdy spotykacie się po szkole/przedszkolu. Wyłącz wtedy telefon, Dajcie sobie czas na powolny powrót do domu, a jeśli martwisz się, że dziecko jest głodne, przynieś mu coś. Dzieciom ciężko się otworzyć w atmosferze ciągłego pośpiechu.

8. Buduj złoty most po kłótni

Czasem, po kłótni ciężko jest odbudować relację. Czujesz się urażona/y a dziecko zamknęło się w pokoju i oboje nie wiecie jak zacząć. Jest takie powiedzenie, żeby budować w komunikacji złoty most. Chodzi i danie drugiej stronie przestrzeni na wycofanie się z błędu, a czasem o wyciągnięcie ręki. Temu służy mówienie: “Wiem, że się



zezłościłeś..” Jeśli trudno Ci przejść spokojnie nad Twoimi emocjami zastanów się czego teraz potrzebujesz, żeby było Ci lepiej i weź odpowiedzialność za swoje emocje. I... (zerknij do następnego punktu).

9. Pamiętaj, że jesteś wzorem

Jeśli chcesz, żeby dziecko umiało przeproszać po kłótni – przeproś. Relacja jest zawsze dwustronna (co najmniej) i każda ze stron ma swój wkład w zaistniałą sytuację. Bądź tym pierwszym, który wyciąga rękę do zgody, a ramiona do przytulenia.

10. Na pewno kochasz swoje dziecko, ale czy ten przekaz miłości zawsze dociera do adresata?

Zależy mi na tym, żeby moje dzieci wiedziały, że jeśli się na nie złościę to zwykle wynika to z troski i miłości, a nie ze zwykłej złośliwości. Niestety dzieci zwykle nie interpretują naszych zachowań w ten sposób. Raczej myślą, że się czepiamy, lub że ich nie lubimy. Dlatego tak ważne jest dbanie, żeby nasz przekaz miłości docierał do dziecka. Zawsze gdy sobie przypominam o mojej miłości i o tej zasadzie czuję jak serce mi topnieje i wtedy zamiast się wściekać mogę wykorzystać jedno z podejść Pozytywnej Dyscypliny. I nawet jeśli jestem wtedy bardzo stanowcza, to wiem, że mam w sobie tę odrobinę uprzejmości i czułości, która pomaga się dogadać.

Które podejście do budowania relacji podoba Ci się najbardziej? Pewnie tych podejść może być jeszcze milion i bardzo jestem ciekawa Twoich.

Miłość objawia się w działaniu i jak powiedział Leszek Moździerz nie ma Ona charakterystyki liniowej, ale sferyczną, **rozchodzącą się we wszystkie strony wraz z każdym uderzeniem serca.**

Jak zatem sprawić, by Miłość każdego dnia rozchodziła się po całej naszej rodzinie?

1. Bądź cierpliwy

Google przyzwyczaił nas do otrzymywania **błyskawicznych odpowiedzi na każde pytanie**, Facebook do tego, że w **kilka sekund** możemy dowiedzieć się co słychać u setek naszych znajomych i nieznajomych, a Allegro do tego, że **wszystko możemy kupić niemal od ręki**. I to na raty.

Ale (na szczęście) naszymi relacjami w rodzinie rządzą inne prawa.

Przez długi czas bowiem możemy nie widzieć efektów tego co chcemy przekazać naszym dzieciom, i to pomimo **wielokrotnych prób rozciągniętych na miesiące lub nawet lata.**

Zaufania, niezbędnego do dzielenia się swoimi przeżyciami i emocjami, nie zbudujemy z dnia na dzień, lecz **konsekwentnym poświęcaniem uwagi i słuchaniem tego, co dzieci chcą nam powiedzieć.**

Wiele rzeczy możemy kupić, ale to co **najcenniejsze w życiu zdobywa się latami**, a walutą jest zaufanie, czas i właśnie cierpliwość.

Efektów wychowawczych nie widać następnego dnia, ale dopiero po pewnym czasie, dlatego nie poddawaj się, jeśli na pozór nie widzisz efektów swoich starań.

2. Bądź wdzięczny

Mój mąż nie jest już tak uczuciowy jak tuż po ślubie, żona już się tak nie stara jak kiedyś.

Mamy za małe mieszkanie, przydałby się ogródek, okolica jest za głośna.

Cieszę się, że mam żonę/męża.

To wspaniale, że mam dziecko.

Dobrze, że mam gdzie spać.

Na te same rzeczy możemy patrzeć z różnych stron i w większości przypadków to od **nas zależy wybór perspektywy**.

Tej, która będzie nas codziennie przygniatać i budować frustrację, czy tej, dzięki której z uśmiechem spojrzysz rano w niebo.

3. Wspieraj

Życie wystarczająco wiele razy pokaże naszym dzieciom, że są beznadziejne, dlatego my, rodzice, **możemy czuć się zwolnieni z tego obowiązku**

Chwalmy dzieci i współmałżonków **za włożony wysilek i trud, wspierajmy** w realizacji planów i zamierzeń i **pozwólmy sobie czasem wzajemnie odpocząć**.

Bo każdy z nas potrzebuje wsparcia i jeśli nie dostanie go w rodzinie, to poszuka go gdzie indziej.

4. Wykorzystuj okazje

Nigdy nie wiesz, kiedy **po raz ostatni** dziecko złapie Cię za rękę na ulicy, usiądzie Ci na kolanach czy poprosi o przeczytanie bajki na dobranoc.

Ale jednego możemy być pewni – **ten ostatni moment na pewno nadejdzie**.

Dlatego pielęgnujmy wzajemną bliskość i przyjmujmy z radością i wdzięcznością te drobne gesty miłości od dzieci, bo dopiero gdy ich zabraknie, **zdamy sobie sprawę jak bardzo były one dla nas ważne**.

5. Rozmawiajcie ze sobą

PRZED WSZYSTKIM

rozmawiajmy ze sobą.

I to od małego.

Dzielmy się swoimi przeżyciami, nie przepytujmy, ale **śluchajmy i opowiadajmy** o swoich doświadczeniach oraz nie umniejszajmy dziecięcych problemów, tylko z uwagą **wysłuchujmy** tego co przeżywają **pomagając** im znaleźć ich własną drogę.



Link do gry rodzinnej:

<https://wordwall.net/pl/resource/1588335>

UDANEJ ZABAWY😊

URSZULA MAZAŃSKA