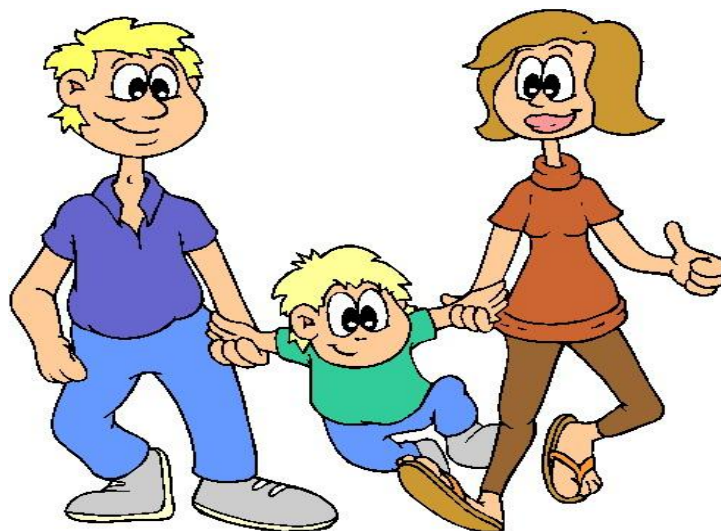


Jak ważna jest relacja rodzica z dzieckiem?



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 wieku szkolnym dużą rolę zaczynają odgrywać rówieśnicy, związki przyjacielskie, paczki i bandy. 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. Rodzina to fundament, na którym młody człowiek konstruuje całą swoją tożsamość. Dom ma stanowić bezpieczny azyl, w którym dziecko znajdzie akceptujących, troskliwych i konsekwentnych rodziców. Niestety często owe postulaty są jedynie pobożnymi życzeniami, a wielu opiekunów popełnia rażące błędy wychowawcze. 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. Kiedy dziecko wyraża swoje trudne emocje, oznacza to, że chce ono

zadbać o jakąś niezaspokojoną potrzebę. To, co widać na zewnątrz, to najlepiej znane mu i dostępne formy komunikowania tej potrzeby. Niezależnie więc od tego, co nam jako dorosłym przychodzi na myśl, kiedy dziecko zachowuje się w trudny do zaakceptowania dla nas sposób – płacze, krzyczy, rzuca czymś o podłogę czy tupie, warto przede wszystkim uświadomić sobie, że ono nie postępuje tak, po to, by zadać nam ból albo postąpić wbrew naszej woli, ale stara się i potrzebuje zatroszczyć się o siebie. Nasz odbiór tego, jaką postawę przyjmuje dziecko, nie jest przypadkowy, ponieważ wiąże się z silnie ugruntowanymi przekonaniem na temat “wychowywania” oraz rozwoju dziecka. Tak bardzo powszechne “co on wyprawia?”, “jak on się zachowuje?”, “robi mi na złość!”, warto zamienić zatem na inne, bardziej konstruktywne myśli takie jak “jest mu trudno”, “potrzebuje mojego wsparcia”, “chce zadbać o swoje potrzeby” itd. Ponieważ płacz dziecka jest dla wielu dorosłych trudny do zniesienia, często zdarza im się doszukiwać w nim elementów intryg i manipulacji ze strony płaczącego. Dość powszechnym jest przekonanie, że dzieci próbują swoim płaczem coś wymusić, postawić na swoim i zmanipulować rodzica po to, aby ostatecznie osiągnąć zamierzony cel. Doświadczenia i wieloletnie obserwacje pokazują jednak, że płacz dziecka nie jest manipulacją, a zwyczajnym wołaniem dziecka o pomoc, bliskość, wsparcie i autentyczny kontakt z opiekunem. Badania neurobiologiczne dowodzą, że mózg małych dzieci nie jest zdolny do kierowania zawiłymi procesami myślowymi, związanymi z mechanizmem manipulacji, ponieważ kora przedczołowa odpowiedzialna za większość procesów poznawczych związanych z myśleniem dopiero zaczyna się kształtować. Nie jest ona zdolna do racjonalnej analizy sytuacji i zdarzeń, przewidywania konsekwencji działania, planowania, ustalania priorytetów, kierowania emocjami ani myślami. W dodatku ta część mózgu nie najlepiej komunikuje się z pozostałymi, co z jednej strony leży u podłoża

spontanicznych i często niekontrolowanych zachowań młodych ludzi, a z drugiej wyklucza zdolność dziecka do jakiegokolwiek formy kierowania wolą drugiego człowieka. Ważnym zadaniem dorosłych, którzy na co dzień przebywają z dzieckiem, jest udostępnienie młodemu człowiekowi przestrzeni podłączenia się do racjonalnego mózgu rodzica/nauczyciela i uznanie, że wszystkie emocje dzieci są ważne i w istocie bardzo potrzebne do harmonijnego rozwoju dziecka. Trudne emocje i idące za nimi postawy dzieci nie wynikają ze złej woli młodych ludzi, ale z ich bezradności wobec biologicznych uwarunkowań. Zamiast zatem używać tak bardzo popularnych zwrotów: “przestań!”, “uspokój się!”, “już nie płacz, ileż można płakać”, warto zaakceptować trudne emocje dziecka, nazwać je i szczerze towarzyszyć dziecku w ich przeżywaniu: “widzę, że jest ci trudno”, “jest ci przykro?”, “czujesz się zawiedziony?”, “widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany”, “jestem przy tobie”, “widzę, że potrzebujesz rozładować swoje emocje. Mogę ci pomóc” itp. Tego typu komunikaty pomagają dziecku te emocje rozumieć, przyjrzeć się im, wybrzmieć, a nie stłumić. Dzięki szczeremu wsparciu dorosłego następuje pewnego rodzaju połączenie jego “racjonalnego mózgu” z mózgiem dziecka, a co za tym idzie tworzenie się w nim połączeń, które w przyszłości pozwolą dziecku stopniowo lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach pełnych silnych emocji. Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację, słuchanie, naśladowanie, działanie. To naturalne procesy, będące podstawą ich poznawania świata, siebie i innych ludzi, opanowywania coraz to bardziej złożonych umiejętności. Kiedy przebywają one w otoczeniu dorosłych, starających się otwarcie mówić o sobie i swoich uczuciach, akceptujących siebie i innych z całym pakietem trudnych doświadczeń i emocji, naturalnie przyjmują podobne postawy i formy komunikowania się ze światem. Zaczynają dostrzegać to, że wszystkie emocje, jakkolwiek trudne by one nie były, są integralną częścią każdego człowieka, a zdolność nazywania ich, odkrywania ich

sensu i znaczeń oraz umiejętnego obchodzenia się z nimi jest podstawą dobrego samopoczucia oraz serdecznych i konstruktywnych relacji z innymi ludźmi. Warto pamiętać, że wspieranie dziecka w jego emocjonalnym rozwoju odbywa się poprzez budowanie bliskiej więzi z nim oraz kontakt z autentycznym dorosłym. Dorosłym, który podobnie jak dziecko doświadcza różnych emocji, przeżywa różne chwile i w określony sposób się w nich odnajduje, inaczej mówiąc radzi sobie z nimi. To, jak rodzic zachowuje się w silnych emocjach i czy potrafi je przyjąć (bez wartościowania i oceniania siebie i innych), jest dla dziecka ważną informacją na temat tego, jak ono może reagować na podobne sytuacje teraz i w przyszłości.

Źródła:

<https://parenting.pl/relacje-dzieci-z-rodzicami>

M. Sunderland, Mądrzy rodzice. Zadbaj o prawidłowy rozwój emocjonalny swojego dziecka, Świat książki, Warszawa 2012, s. 18-19.