

Rola więzi emocjonalnej oraz stylów komunikowania się z dzieckiem w jego życiu.

Większość z nas dorosłych nie zawsze uświadamia sobie, jak ważna jest prawidłowa relacja i komunikacja z młodym człowiekiem.

Rodzicom najczęściej zleży na tym, aby jego dziecko dobrze się uczyło, osiągało dobre lub najlepsze wyniki w nauce czy sporcie, pomijamy przy tym problemy, rozterki z jakimi boryka się młody człowiek.

Zasadniczym elementem procesu wychowania jest budowanie i rozwijanie głębokiej więzi emocjonalnej pomiędzy rodzicem, a dzieckiem. Jest ona niezbędna dla prawidłowego, jak najlepszego rozwoju dziecka.

Kiedy dziecko doświadcza bliskości emocjonalnej z rodzicami czuje się kochane, bezpieczne. Zaspokojone są wtedy jego podstawowe potrzeby i może dzięki temu wszechstronnie się rozwijać i przewyżczać wszelkie trudności.

Badania pokazują, że ta silna więź emocjonalna jest najważniejszym czynnikiem chroniącym dzieci przed zrachowaniami ryzykownymi.

Podstawowym przejawem budowania więzi emocjonalnej jest codzienny dialog na wszelkie nawet te najtrudniejsze tematy.

Kiedy taka komunikacja ma miejsce staje się ona platformą dla kształcenia samooceny, umiejętności rozwiązywania problemów i współpracy z innymi. Ma ona szczególnie ważną funkcję, wtedy, kiedy dzieci dorastają. Wówczas rodzice w znacznym stopniu przestają wywierać bezpośredni wpływ na ich postępowanie, ponieważ tracą zdolność kontrolowania ich najbliższego otoczenia. Na tym etapie otwarty, szczerzy dialog jest najefektywniejszą i często jedyną metodą wychowawczą. Jeśli więc w pierwszych latach życia dziecka i później do momentu adolescencji nie wykształcimy pozytywnej relacji z dzieckiem, opartej na zaufaniu i więzi emocjonalnej, bardzo trudno jest zbudować porozumienie z dzieckiem w czasie jego dorastania i wchodzenia w okres dojrzewania. Im starsze dziecko, tym ważniejszą rolę w procesie wychowania zajmuje komunikacja. Dotyczy to szczególnie problemów dorastających dzieci, ale warto pamiętać, że model komunikacji kształtujemy już od najmłodszych lat. Niestety często wybieramy model komunikacji zamkniętej.

Komunikacja otwarta zakłada dwustronny przepływ informacji oraz emocji. Gdy zamkniemy kanał, przez który komunikuje się dziecko i „nadajemy „tylko my, komunikacja przyjmuje charakter tzw. zamknięty. Często zdarza się, że po usłyszeniu

tego, co dziecko ma nam do powiedzenia, szybko ucinamy rozmowę stosując nakazy, pouczanie, obwinianie.

Uciekanie od problemów i stosowanie barier komunikacyjnych w postaci osądzania, krytykowania powoduje tzw. komunikację niekonstruktywną, zamkniętą która prowadzi najczęściej do zerwania kontaktu z dorastającym nastolatkiem.

Rodzice stosujący tego typu komunikację mogą tworzyć jeden lub mieszany typ zachowań rodzicielskich:

Rodzic autorytarny: Jest bardzo skoncentrowany na utrzymaniu kontroli, w tym modelu uczucia dziecka są zazwyczaj ignorowane, a często wręcz dyskredytowane. Rodzice przejawiający tendencję do tej formy komunikacji często przerywają dzieciom, wydając rozkazy nieznoszące sprzeciwu. Dziecko czuje się lekceważone, a jego uczucia często zostają zanegowane.

Przykład: „Nic mnie to nie obchodzi, masz natychmiast posprzątać w swoim pokoju!”

Rodzic pouczający: zamyka proces komunikacji poprzez przechodzenie od razu do wygłaszania kazania. Rodzic pouczający mówi dziecku co ma robić i co czuć np. „nie powinieneś się martwić takimi głupstwami”. Zamyka to proces porozumiewania się, ponieważ nikt nie lubi jak się go poucza i prawi kazania. Dziecko reaguje nieobecnością, rodzą się w nim uczucia złości, braku zrozumienia.

Rodzic obwiniający: Ta strategia ma na celu najczęściej ukazania wyższości rodzica nad dzieckiem.

Pokazania, że jest on starszy, mądrzejszy i ma zawsze rację. Aby postawić na swoim rodzic w tym modelu zachowań stosuje często sarkazmy, obelgi, poniżanie. Są to destrukcyjne techniki, które kosztem pomniejszania wartości dziecka, mają na celu wywyższanie się rodzica.

Przykład: „Mówiłam, że tak się stanie, nigdy mnie nie słuchasz, a potem wychodzi na moje”

Dzieci takich rodziców wahają się czy dyskutować, z nimi o czymkolwiek. Uczą się, że i tak co zrobią będzie niewystarczająco dobre, więc zniechęcają się i to kolejna droga do utraty relacji z dzieckiem.

Rodzic bagatelizujący: Lęk przed wchodzeniem głębiej w problemy dziecka lub zwykły brak czasu często skutkują bagatelizowaniem i szybkim zbywaniem problemów dziecka. Rodzic myśli, że szybkie słowa pocieszenia załatwia sprawę. Niestety często przekazują tak naprawdę komunikat, że nie zrozumieli problemu dziecka.

Przykład;” Nie płacz, nie przejmuj się przecież to nic takiego”.

Komunikacja konstruktywna, otwarta jest rodzajem porozumiewania się, który ujawnia i werbalizuje emocje w pełny i wyczerpujący sposób. Aby taka komunikacja mogła zachodzić muszą być spełnione pewne warunki. Wzajemne zrozumienie z dzieckiem to nie tylko efekt stosowania odpowiednich technik ale przede wszystkim codzienny proces budowania bliskiej więzi emocjonalnej.

Warunkiem sprzyjającym budowaniu komunikacji otwartej jest bezwarunkowa miłość i akceptacja – dziecko powinno czuć się kochane. Uczucie takie może się zrodzić tylko wtedy, kiedy przeżywa ono bliskość emocjonalną z rodzicem. Miłość bezwarunkowa „Kocham Cię pomimo” nie stawia dziecku warunków i oczekiwań, których niespełnienie grozi zerwaniem miłości. Ważne są tutaj nie tylko słowa, ale także bezinteresowne gesty. Okazywanie czułości i pielęgnowanie kontaktu dotykowego w różnych okolicznościach dnia życia codziennego sprzyja podtrzymywaniu więzi oraz dialogu. Szczególnie w sytuacjach problemowych powoduje obniżenie napięcia, odblokowanie pozytywnych uczuć i daje dodatkowe potwierdzenie, że jest się blisko z rodzicem. Taka właśnie miłość buduje klimat bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania.

Z jednej strony akceptuje się jego trudności i ograniczenia, z drugiej dostrzega się jego starania i mocne strony.

Dzięki pochwałom czuje się ono docenione i bardziej wierzy w siebie. Kiedy atmosfera jest wspierająca dzieci rozumieją, że błędy i słabości są naturalne i nieuniknione. Nie boją się do nich przyznać i w związku z tym nie unikają kontaktu z obawy przed krytyką czy odrzuceniem, potrafią być otwarte i prawdomówne.

Miłość warunkowa nie daje takiego doświadczenia, zależy od spełnienia przez osobę kochaną postawionego jej warunku „kocham cię, jeżeli...” Aby zasłużyć na miłość musisz coś zrobić lub coś sobą reprezentować. „Kocham cię, ponieważ...” – zakłada spełnienie pewnych oczekiwań, polega ona na tym, że druga osoba jest kochana ze względu na to, jaka jest, kim jest, co ma lub co robi. Wyraża się np. w stwierdzeniu

„kocham Cię bo jesteś taki zdolny i bardzo dobrze się uczysz. Co stanie się w sytuacji, kiedy dziecko przestanie przynosić dobre oceny?

Budowaniu pozytywnej relacji i więzi z dzieckiem sprzyjają czas spędzony z dzieckiem sam na sam tzn. jesteśmy w tym czasie tylko z dzieckiem, nie zajmujemy się innymi sprawami, dziecku potrzebna jest nasza uwaga, rozmowa, a nie tylko obecność fizyczna.

Warto zadbać o codzienny czas wolny od stresów i napięć, korzystać z okazji do rozmów przy stole, na spacerze, w trakcie zabawy, podczas podróży.

Okazywanie spokoju i opanowania będą sprzyjać porozumiewaniu się. Nerwowość, krzyk, złość to najwięksi wrogowie wzajemnych kontaktów.

Pomocne w porozumiewaniu się z dzieckiem, ale również z naszym otoczeniem są odpowiednie techniki komunikacyjne, jak np. „Komunikat Ja”

Komunikat taki składa się z trzech części

1. Wyrażenie uczucia jakie pojawia się w nas w związku z rozmową, sytuacją.
2. Opisanie sytuacji, w której uczestniczymy.
3. Wyrażenie oczekiwań czy prośby.

W komunikacie „Ja” szanujemy zarówno uczucia swoje jak i innych osób. Komunikat „Ja” zawiera informację o tym, co chcemy przekazać, ale w formie naszych emocji, które potrafimy nazwać. Ta komunikacja pozbawiona jest oceny np. „Jest mi przykro, kiedy podnosisz na mnie głos, chciałabym abyś więcej tak do mnie nie mówiła”

Odzwierciedlanie uczuć, pokazywanie, że rozumiemy co druga osoba czuje, to kolejna pomocna technika w porozumiewaniu się np. „Rozumiem, że ta gra bardzo Cię pasjonuje, ale jest mi ciężko

samej posprzątać mieszkanie i proszę Cię abyś teraz mi w tym pomógł.

Niekonstruktywny komunikat w tej samej sytuacji brzmiałby „Ty nigdy mi nie pomagasz, tylko ciągle siedzisz przy tym komputerze” Takie oskarżanie powoduje w rozmówcy złość, gniew i frustrację, ale przede wszystkim włącza się mechanizm obronny, który powoduje chęć odwetu, a o konflikt wtedy nie trudno.

Warto przeanalizować nasz sposób komunikowania się z dzieckiem, bycie rodzicem bardziej świadomym swoich zachowań, postaw wobec dziecka będzie sprzyjać zdrowemu rozwojowi i budowaniu silnej emocjonalnie, czerpiącej satysfakcji z życia osobowości.

Beata Kasprzak