

## **KOMUNIKACJA W RODZINIE – PODSTAWA RELACJI RODZIC – DZIECKO**

Dlaczego akurat ten temat? Ponieważ często rozmawiając z młodzieżą, która przychodzi ze swoimi problemami, dochodzimy do wniosku, że pewne nieprawidłowości pojawiają się właśnie z powodu relacji jakie zachodzą w rodzinie. Większość z nas dorosłych nie zawsze uświadamia sobie jak ważna jest prawidłowa relacja i komunikacja z młodym człowiekiem. Często rodzicom zależy na tym, aby jego dziecko dobrze się uczyło, osiągało najlepsze wyniki, pomijając przy tym te rozterki i problemy z jakimi boryka się młody człowiek.

Uczniowie szkoły średniej wchodzą w najtrudniejszy okres adolescencji, który jest pewną granicą życia dziecka i życia dorosłego. To tutaj pojawia się u młodzieży najwięcej pytań odnośnie dalszej ścieżki życiowej i zawodowej. My dorośli powinniśmy pomóc znaleźć im odpowiedzi na te pytania i wskazać prawidłową drogę dalszego życia. Ale nie zrobimy tego dopóki nie usłyszymy co mają nam do powiedzenia te młode osoby, a mają bardzo wiele.

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

Kiedy doświadcza bliskości emocjonalnej z rodzicami czuje się kochane i bezpieczne, bo zaspokojone są jego podstawowe potrzeby i może dzięki temu wszechstronnie się rozwijać i przewyżczać wszelkie trudności . Jak pokazują badania ta silna więź emocjonalna jest najsilniejszym czynnikiem chroniącym dzieci przed zachowaniami ryzykownymi.

Podstawowym przejawem budowania więzi emocjonalnej jest codzienny dialog na wszelkie nawet najtrudniejsze tematy . Dobra komunikacja jest istotną formą uczenia dzieci samooceny, rozwiązywania problemów i współpracy z innymi. Ma ona szczególnie ważne znaczenie, kiedy dzieci dorastają. Wówczas rodzice w znacznym stopniu przestają bezpośrednio wywierać wpływ na ich postępowanie, ponieważ tracą zdolność kontrolowania ich najbliższego otoczenia Na tym etapie otwarty szczerzy dialog jest najefektywniejszą i często jedyną metodą wychowawczą.

Jakie rodzice najczęściej przybierają style komunikacyjne?

**Porozumiewanie się z dzieckiem może mieć charakter komunikacji otwartej lub zamkniętej.**

**Komunikacja zamknięta** jest to rodzaj komunikacji jednokierunkowej i polega na przesyłaniu informacji od jednej osoby do drugiej bez sprzężenia zwrotnego.

Rodzice często nieświadomie zamykają dwukierunkową komunikację z dzieckiem, ponieważ albo nie radzą sobie z silnymi emocjami albo pragnąc pouczać udzielają im nadmiernych rad, których dzieci nie przyjmują.

Mogą występować tutaj jeszcze inne bariery komunikacyjne :

**Osądzanie:** krytykowanie dziecka, obrażanie,

**Decydowanie za innych np.** rozkazywanie, grożenie, moralizowanie, nadmierne wypytywanie

**Uciekanie od problemów** - np. doradzanie, zmienianie tematu

W ten sposób komunikacja staje się niekonstruktywna. W tym rodzaju komunikacji zamkniętej wyróżniamy następujące style, w które wpisują się określone role rodziców.

**Rodzic autorytarny:** jest bardzo skoncentrowany na utrzymaniu kontroli. Kiedy ujawniają się silne, nieuporządkowane uczucia, taki rodzic karze dziecko pracować nad sobą, iść w dobrym kierunku. Uczucia te są dla rodzica niepotrzebne, więc stosuje groźby, lub rozkazy by dziecko się ich pozbyło. Taki rodzic często przerywa dziecku, lekceważy jego uczucia myśli i zachowania, umniejsza jego potrzeby. Generalnie przekazuje komunikat, że nie interesuje go, co dziecko ma do powiedzenia

**Rodzic pouczający:** zamyka proces komunikacji poprzez przechodzenie od razu do wygłaszania kazania. Jego ulubione słów to powinieneś a najważniejsze jest to aby dziecko doznawało tylko właściwych uczuć . Rodzic pouczający mówi dziecku, co ma robić i czuć. „Nie przejmuj się – nie ma powodu do płaczu” , Nie powinieneś się martwić - nauczyciel wie co dla ciebie najlepsze. Zamyka to proces porozumiewania się, ponieważ nikt nie lubi jak go się poucza i ciągle prawi kazania. Dziecko reaguje nieobecnością, wywraca oczami nakładą na siebie pancierz obronny.

**Rodzic obwiniający** –Taki rodzic stara się pokazać dziecku, że jest starszy, mądrzejszy i ma zawsze rację. Aby postawić na swoim sięga nawet po sarkazm, obelgi i poniżenie. Są to destrukcyjne techniki, które kosztem pomniejszania wartości dziecka mają na celu wywyższanie rodzica. Co ci mówiłem? Wiedziałem, że tak się stanie. Jesteś głupi.

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

**Rodzic bagatelizujący** - uważa, że szybkie udzielanie wsparcia rozwiąże każdy problem. Obawia się zaangażowania uczuciowego bądź jest zajęty innymi sprawami. Taki styl komunikacji wywołuje w dziecku odczucie, że rodzic go nie słucha, nie przejmuje się nim i nie rozumie go. „To nic wielkiego. Po prostu otrząśnij się z tego”

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

**Warunki sprzyjające budowaniu komunikacji otwartej:**

- **Bezwarunkowa miłość i akceptacja** - nikt nie zaprzeczy, że rodzic kocha swoje dziecko, ale bardziej istotne jest z punktu widzenia dziecka, czy ono czuje się

kochane. Tylko wtedy kiedy przeżywa ono bliskość emocjonalną z rodzicem, jest w stanie najlepiej otworzyć przed nim swoje wnętrze.

- Miłość warunkowa nie daje takiego doświadczenia.  
„*Kocham cię, jeżeli...*” zależny jest od spełnienia przez osobę kochaną postawionego jej warunku. Aby na nią zasłużyć musisz coś zrobić, albo 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, gdy dziecko przestanie przynosić dobre oceny

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, oczywiście dostosowanego do wieku dziecka, w różnych okolicznościach dnia życia codziennego sprzyja podtrzymywaniu więzi oraz dialogu. Szczególnie w sytuacjach problemowych powoduje obniżenie narastającego napięcia, odblokowanie pozytywnych uczuć i daje dodatkowe potwierdzenie, że jest się blisko z rodzicem. Taka właśnie miłość buduje klimat bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania. Kiedy stawia się dziecku wymagania, zasady i normy a jednocześnie okazuje miłość i szacunek dla jego uczuć i potrzeb.

Z jednej strony akceptuje się jego trudności i ograniczenia, z drugiej zaś dostrzega się jego starania i mocne strony. Odkrywanie w dziecku tego, co dobre, umiejętne chwalenie i zachęcanie powinno przeważać w kontakcie z nim niż skupianie się na jego niepowodzeniach. 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.

Rodzic, który daje prawo do pomyłek w sytuacji niepowodzenia „nie wychodzi z siebie” pomaga i pokazuje jak naprawić błąd. Nie krytykuje dziecka lecz jego zachowanie w sposób zdecydowany i stanowczy, ale również z miłością i troską. Dzieciom jest wtedy łatwiej prosić nas o pomoc, przyznając się w ten sposób do swojej niewiedzy i niekompetencji. Stają się w ten sposób samodzielnymi i niezależnymi osobami, a niepowodzenia czy braki nie podważają ich samooceny. Pozwolenie dziecku na to, by miało własne zdanie, różne od rodzica, co szczególnie jest ważne w okresie dorastania, sprzyja budowaniu klimatu do swobodnej, otwartej dyskusji. Dbanie o wspólny czas z dzieckiem powinno być dla niego sygnałem: jest dla ciebie dostępny. Ważne jest aby stwarzać okazję, by być z dzieckiem sam na sam. Takie intymne warunki zwykle sprzyjają obopólnemu otwarciu i rozmowie innej niż ta, która odbywa się w pośpiechu, wśród zajęć.

Warto zadbać o codzienny czas wolny od stresów i napięć, korzystać z okazji do rozmów przy stole, na spacerze, w trakcie zabawy, podczas podróży czy wieczornych przygotowań do snu. Sama fizyczna obecność nie jest jeszcze wystarczająca. Konieczne jest odłożenie na bok innych zajęć, poświęcenie dziecku całej swojej uwagi i zadbanie o kontakt

wzrokowy. Okazywanie spokoju i opanowanie będą sprzyjać porozumiewaniu się. Nerwowość, krzyk i złość to najwięksi wrogowie wzajemnych kontaktów. Kiedy poświęcamy dziecku czas, obdarzamy je uwagą, okazujemy zaniepokojenie również zainteresowanie jego sprawami oraz problemami, poważnie traktujemy jego potrzeby i propozycje dotyczące tego co chce z nami robić i o czym rozmawiać - dajemy mu odczuć, jak ważna jest dla nas jego osoba.

### **Komunikacja typu „JA”**

Mówiąc o komunikacji wydaje nam się, że jest to bardzo łatwy i przyjemny temat, że przecież wszyscy się jakoś komunikujemy, ale czy robimy to prawidłowo. W psychologii komunikacji wyróżnia się dwa style porozumiewania się komunikacja typu ty i typu ja. Niestety większość z nas posługuje się tym prostszym sposobem komunikowania czyli typem TY. Jest to pewien rodzaj języka, który pozbawiony jest nazywania własnych potrzeb i emocji i odnosi się raczej do oceny i krytyki innych osób. W tej komunikacji nie ma również odpowiedzialności za własne odczucia i emocje. Jest to typ spychania na innych odpowiedzialności za zaistniałą sytuację. Przykład komunikacji typu ty: Ty zawsze masz bałagan w pokoju, posprzątaj!

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 blokady w naszym działaniu. Używając takiego języka narażamy się przede wszystkim na negatywne emocje, konflikt i utratę zaufania drugiej osoby.

**Komunikacja typu JA jest komunikacją prawidłową**, która zawiera informacje o tym co chcemy przekazać ale w formie naszych emocji, które potrafimy nazwać. Ta komunikacja pozbawiona jest oceny, oskarżania. W tym stylu bierzemy całą odpowiedzialność za nasze emocje i wyrażanie potrzeb. Taki komunikat brzmi „Rozumiem, że ta gra bardzo cię pasjonuje, ale jest mi ciężko samej posprzątać mieszkanie i proszę Cię abyś teraz mi w tym pomógł.”

#### **Komunikat JA składa się z trzech części:**

1. Wyrażanie zrozumienia, empatii
2. Nazwanie emocji, które towarzyszą nam w tej sytuacji
3. Wyrażanie prośby

**W komunikacji typu JA** szanujemy przede wszystkim własne uczucia jak i uczucia innych osób. Nasze dziecko będzie bardziej skłonne pomóc nam, gdy usłyszy, że mówimy o naszych uczuciach w ten sposób.

**Skłaniam Państwa do postawienia sobie odpowiedzi na pytania:**

- Czy w codziennym kontakcie z dzieckiem stosuje szczerzy, otwarty czy zamknięty styl komunikowania?
- Czy pozwalam dziecku wyrażać swoje zdanie, czasem różne od mojego?
- Czy staram poznać, zrozumieć i zaakceptować wszystkie uczucia i potrzeby dziecka, jednocześnie wymagając, żeby wyrażało je w sposób nie krzywdzący innych?
- czy wobec dziecka sprawiającego mi trudności nie reaguję złością i emocjonalnym odrzuceniem, a staram się szukać w nim dobrych stron, obdarzać akceptacją i wiarą w jego możliwości oraz mu to okazuję?
- Czy mam czas na indywidualną rozmowę z dzieckiem, nie tylko w sytuacjach napiętych i konfliktowych ?
- Czy wyrażam dziecku przychylność poprzez komunikaty niewerbalne (mimiką twarzy, uśmiech, ton głosu, gesty, postawa ciała)?