

SILNA RODZINA

Skąd pomysł na przekazanie Państwu informacji dotyczących tematyki rodziny? Dla nikogo nie jest tajemnicą, że rodzina we współczesnym świecie przeżywa trudny czas, można nawet mówić o kryzysie rodziny, dużym kryzysie. Oczywiście traktujemy tutaj rodzinę ogólnie.

Statystyki pokazują, że w zeszłym roku (2020) związek małżeński zawarło w Polsce 145 tys. par, a rozwiodło się ponad 50 tys. Tak więc statystyki przerażają.

Bynajmniej, przekazany Państwu materiał w postaci załączonej prezentacji, nie ma charakteru terapii rodzin. Potraktujmy go raczej jako działanie profilaktyczne.

Nie ulega wątpliwości, że rodzina, silna, zdrowa pod względem moralnym, w której pielęgnuje się wartości..., stanowi dla młodego człowieka niejako ochronę, jest jego siłą.

Aby rodzina pełniła taką właśnie rolę, warto zastanowić się, co tak naprawdę mogłoby ją wzmocnić, wzmocnić rodzinę, której częścią jestem. Jak moglibyśmy wzmocnić relacje z naszymi bliskimi.

Wyniki badań nad młodzieżą i dziećmi, pokazują, że ci, którzy mają szczęście żyć w rodzinie, w której czują się bezpiecznie, w której otrzymują wsparcie, którzy żyją w domach, do których chce się wracać nie są narażone w tak dużym stopniu na wejście w złe towarzystwo jak ta młodzież, rówieśnicy, którzy takiego szczęścia nie mają. Taką rodzinę można by porównać do płaszcza przeciwdeszczowego, który chroni przed zmoknięciem. Rodzina, w której panuje przyjazna atmosfera chroni zaś przed zachowaniem ryzykownym, takim jak upojenie alkoholowe, narkotyzowanie się itp.

Siła wpływu grupy, w tym rodziny, na poszczególnych jej członków zależy w bardzo dużym stopniu od bliskości, w jakiej te osoby pozostają względem siebie. Tę bliskość należy rozumieć jako siłę więzi między osobami. Jeśli są dobre relacje, mocne więzi emocjonalne, to wpływ poszczególnych członków rodziny jest o wiele skuteczniejszy, niż gdy tych więzi brak. I być może niejednokrotnie zapominamy o tym, że aby nasze słowa, słowa rodziców miały dla dziecka większe znaczenie, większą siłę oddziaływania, to musimy najpierw jako rodzice zadbać o zbudowanie dobrych, pozytywnych relacji ze swoim dzieckiem, ale i ze swoim współmałżonkiem.

Więzi tworzymy m.in. poprzez okazywanie sobie szacunku, wzajemną pomoc, wspólny czas...

Aby zbudować szczęśliwą rodzinę, trzeba zadbać, by dzieci były w niej szczęśliwe. Nie możemy bagatelizować ich potrzeb, problemów, spraw. Jeśli zlekceważymy raz czy drugi,

może już nie przyjść po pomoc do nas – rodziców, być może będzie szukało pomocy gdzieś indziej, co może przynieść różne rezultaty, nie zawsze dobre.

Trzeba mieć świadomość, że dziecko jest dobrym obserwatorem. Bardzo dobrze i szybko wyczuwa napięcia między rodzicami. To od nich uczy się sposobów radzenia sobie z emocjami. Gdy mama lub tata reagują gwałtownie, są wybuchowi, to dużym prawdopodobieństwem jest to, że i dziecko takie postawy zacznie przejawiać. Oprócz takich skutków mogą pojawić się m.in. jękanie, nadpobudliwość, problemy ze snem, moczenie mimowolne, ale i wiele innych, które mogą ujawnić się dopiero po paru latach, jak np. niechęć do zawarcia związku małżeńskiego, agresja w stosunku do rodziców. Inaczej ma się sprawa, gdy rodzice okazują sobie szacunek. Takie postawy rodziców niewątpliwie staną się inspiracją dla dziecka. Trzeba pamiętać, że dziecko uczy się przede wszystkim poprzez naśladowanie.

Silna rodzina – to silne dzieci. Z domu, w którym panuje miłość wyjdą w świat ludzie wyposażeni w poczucie własnej wartości, pewni siebie, odważni, ale i empatyczni, potrafiący współczuć, okazać pomoc. To ludzie silni psychicznie, odporni na zniechęcenia, czy nawet depresję. Siłę, którą wynoszą z takiego domu zawdzięczają uwadze swoich rodziców. Jakże ważna jest szczerza rozmowa. I nie chodzi tutaj wyłącznie o rozmowy na bardzo ważne tematy. To także rozmowy typu „Jak ci minął dzień, opowiedz mi o tym. Zainteresowanie sprawami dziecka to nie wścibskość – to miłość. Dziecko utwierdza się w przekonaniu, że jest ważne, że jego życie, jego sprawy nie są obojętne rodzicom.

I również kontrola dziecka to nie wścibskość, to także miłość. Musimy wiedzieć, jakie strony odwiedza dziecko. Nie możemy pozwolić na to, aby wchodziło na strony dla dorosłych i inne. Są różne aplikacje, które pozwalają to kontrolować. Jeśli nie wszyscy, to z pewnością większość z Państwa wie, że za pomocą aplikacji w swoim telefonie, mogą Państwo mieć wgląd, z jakich stron korzysta Państwa dziecko, ile czasu spędza w Internecie. O takich bezpłatnych aplikacjach można znaleźć informacje w Internecie. Poza tym, np. w iphonach, oczywiście, jeśli zarówno rodzic, jak i dzieci mają iphony, jest taka funkcja w ustawieniach, która pozwala wyznaczyć limit czasu na korzystanie z Internetu, gier itp. Rodzicowi również wyświetlają się, w jego telefonie wiadomości, na jakie strony wchodzi ich dziecko. Dzięki tym udogodnieniom, rodzic może kontrolować dziecko będąc poza domem.

Jeden, wspólny front wychowawczy – także ma bardzo istotny wpływ na siłę rodziny. Ważne jest uzgadnianie kwestii wychowawczych nie w obecności dziecka. Może zdarzyć się, że na pewne sprawy będziemy mieć inne spojrzenie, bo np. inne style wychowawcze panowały w naszych domach rodzinnych, w których się wychowywaliśmy. Jednak zawsze można znaleźć

tzw. złoty środek. Ważne, abyśmy nie ciągnęli liny w przeciwnych kierunkach, bo dziecko także to zaobserwuje. Odmienne, przeciwstawne metody wychowawcze wprowadzają dezorientację w życie dziecka. W takim domu, w którym mama wymaga coś całkiem przeciwnego niż tata, lub tata wymaga, a mama nie - dziecko traci poczucie stabilizacji, harmonii.

Nastolatek, który jest w trudnym momencie swojego rozwoju, co związane jest z tzw. „burzą hormonów” i szukaniem swojej tożsamości może nie chcieć z nami rozmawiać. Przyczyny mogą być różne. Jedną z nich może być np. niezgoda rodzica na coś. Nastolatek przeważnie czuje się wówczas niezrozumiany, a nawet zlekceważony. Jego postawy w takich sytuacjach bywają nieprzyjemne dla rodziców. Jednak my rodzice nie możemy się tym zniechęcać. Musimy pamiętać, że to trudny czas nie tylko dla nas, ale także dla tego młodego człowieka. Tak, jak wcześniej wspomniałam – zaangażowanie rodzica w życie dziecka, to przede wszystkim rozmowa. Rodzic nie może unikać, „uciekać” od rozmowy z dzieckiem. Owszem, czasami trzeba wyjść z pokoju, by wyciszyć swoje emocje, ale i by dać dziecku czas ochłoniąć. Są sytuacje, że sama myśl o rozmowie z nastolatkiem może wywołać w dorosłym napięcie, nieprzyjemne emocje, bo...np. wcześniejsze próby spotkały się z odrzuceniem, czy oporem. I te wcześniejsze, nieprzyjemne doświadczenia mogą powodować niechęć rodzica do rozmowy. Niejednokrotnie po takich doświadczeniach być może unika kontaktu, bo czuje, że może to zagrażać jego dobremu samopoczuciu. Przejawem tej asekuracyjnej postawy bywa milczenie, zdawkowe odpowiedzi, typu „rób, jak chcesz”, „wszystko mi jedno” itp. To przejawy rodzicielskiego wycofania, gdy dorosły czuje się bezradny. Ale tak naprawdę to ścieżka donikąd...

Już na samym początku dialogu należy zapewnić odpowiednie miejsce i czas. To ważne, bo jeśli rodzic wejdzie do pokoju dziecka, a ono w tym właśnie momencie rozmawia z kolegą, na pewno nie jest to najlepszy moment. Przerwana rozmowa, czy np. film nie przygotują nam dobrego gruntu pod dialog. Można wcześniej wspomnieć np. „Chciałabym z tobą dzisiaj porozmawiać, kiedy ci odpowiada”? Na stwierdzenie „To mów mamó teraz” nie musimy się zgodzić, bo np. przy myciu naczyń, czy innych czynnościach rozmowa będzie miała inny wymiar, o wiele mniejsze znaczenie. Jeśli to ważna dla nas rozmowa, zaplanujmy dobry czas i miejsce.

Na samym początku rozmowy dobrze jest zapewnić dziecko o naszych dobrych intencjach, że ja rodzic chcę dla niego dobrze, że je kocham, że chcę spokojnie porozmawiać, ale także, że bardzo chcę je wysłuchać. Rozmowa nie może przyjąć formy wykładu, czy wyrzutów.

Ważne jest, aby jasno precyzować swoje oczekiwania i niech nie będą to oczekiwania, które przytłoczą dziecko. Umiejmy słuchać. Wsłuchajmy się w pragnienia, potrzeby naszego

dziecka. Może w tej, a może w kolejnej rozmowie powie nam, dlaczego od kilku tygodni jest taki nerwowy i niedostępny. Dajmy temu młodemu człowiekowi przestrzeń do mówienia.

Obecny czas, czas izolacji stawia przed rodziną nowe wyzwania. Dla wielu zmienił się sposób wykonywania pracy – niektórzy pracują na zmiany, inni w sposób zdalny w domu. Mniej kontaktujemy się z ludźmi osobiście. Więcej czasu spędzamy w domu. Wszystko to sprawia, że mogą pojawiać się różne, nowe dla nas sytuacje, np. nieznane nam do tej pory reakcje dzieci, męża, żony. Doświadczenie bliskości w sytuacji kryzysu spowodowanego pandemią staje się dla wielu rodzin wyzwaniem. Dla wielu małżeństw czas kwarantanny stał się przestrzenią oczyszczenia relacji, poukładania tego, co trudne, omówienia ważnych kwestii, które były „odkładane” na kiedy indziej. Trzeba się liczyć z tym, że każdy z nas może inaczej reagować na obecny czas. Dla introwertyków -, domatorów – to być może nawet komfort, ale dla ekstrawertyków przeciwnie.

Trzeba mieć na uwadze, że w tym czasie nasze dzieci szczególnie potrzebują kontaktu, pomocy, np. w ułożeniu sobie planu dnia. Potrzebują wyjścia na świeże powietrze, może wspólne spacer, wycieczki...

Kiedy coś się zmienia, możemy popatrzeć na sytuację z perspektywy tego, co na tym zyskujemy i co na tym tracimy. Warto uświadomić sobie nie tylko potencjalne straty, ale i zyski. I tak , zyskiem w czasie izolacji jest niewątpliwie to, że możemy więcej czasu poświęcić bliskim. Wykorzystajmy to. Czas z dziećmi – to nigdy czas stracony.

Rodzina nie tylko nam jest dana, ona jest nam także zadana. Życzę Państwu, aby Państwa rodziny były dla Państwa twierdzą, dla Państwa i dla Państwa dzieci. By żadne trudności jej nie zniszczyły, a jeśli już przyjdą, aby tę twierdzę tylko i wyłącznie wzmacniały.

Z pozdrowieniami

Pedagog szkolny

Bożena Chlebek