

Czego potrzebuje rodzina? Jak radzić sobie z trudnościami?

Prawidłowy rozwój i równowaga emocjonalna dziecka zależy od właściwej relacji z dorosłym. Ale do spokojnego i bezpiecznego wzrastania młodego człowieka potrzebna jest również równowaga w świecie dorosłych. Konstruktynna przyjaźń pomiędzy rodzicami, umiejętność dogadania się w każdych warunkach stanowią filar relacji rodzinnych. Za jakość tych relacji odpowiadają dwie, dorosłe osoby - rodzice. Kiedy na świat przychodzą dzieci, życie dorosłych nabiera innego tempa. Rzeczy, które do tej pory były najważniejsze, zmieniają swoje położenie w hierarchii wartości, a wielość obowiązków i odpowiedzialności sama dyktuje kto, co i kiedy będzie robił. Bywa, że w tym całym zawirowaniu rodzice zaczynają „tracić siebie z oczu”. Brakuje nam po prostu czasu, a nasze potrzeby schodzą na dalszy plan. Tymczasem rodzina potrzebuje dorosłych, którzy będą pamiętać nie tylko o potrzebach dzieci, ale i o potrzebach własnych – często tych najbardziej podstawowych, jak sen, odpoczynek, bliskość. Rodzice potrzebują troszczyć się o siebie nawzajem, dostrzegać potrzeby partnera/ki i wspólnie dbać o związek, ponieważ satysfakcjonująca relacja dwojga dorosłych, przekłada się na jakość życia rodzinnego. Praktykując taką uważność, dorośli pokazują swoim dzieciom, że „tylko wtedy możemy wchodzić w konstruktywne i dobre relacje z innymi ludźmi, gdy jesteśmy uważni na samych siebie w wymianie z innymi”.

To w jaki sposób funkcjonujemy na płaszczyźnie rodzinnej w znacznym stopniu określają wzory ugruntowane w nas podczas procesu wychowania i socjalizacji. Nasze wewnętrzne przekonania na temat roli ojca/matki/dziecka i tego jaka powinna być rodzina, przekładają się na nasze zachowanie i codzienne wybory. Inaczej funkcjonuje bowiem matka przekonana, że “tylko wtedy będę dobrą mamą, kiedy dzieci będą miały codziennie obiad z dwóch dań a do tego deser”, niż mama, która ma w głowie myśl: “daję sobie prawo do gotowania X razy w tygodniu. W pozostałe dni możemy coś zamówić.”

Wielość rodzicielskich obowiązków jest ogromna, a doba liczy zaledwie 24 godziny – dlatego, by zadbać o siebie rodzice muszą przede wszystkim dostrzec, że tego potrzebują. Niby oczywiste, a jednak... Tylko silna, uświadomiona potrzeba wiąże się z dużą wewnętrzną motywacją do jej zaspokojenia. Kolejnym krokiem będzie przeorganizowanie rodzinnych priorytetów pod kątem tego, co jest aktualnie ważne. Może się okazać, że jednak z czegoś możemy zrezygnować, czegoś robić mniej, a czegoś więcej, a do tego wszystkiego jeszcze poprosić kogoś o pomoc: dziadków, przyjaciół, sąsiadów. Taka analiza pomaga dorosłym dostrzec, że np. wieczorne 15 minut dla siebie jest w tym momencie życia ważniejsze, niż codzienne sprzątanie dziecięcego pokoju! Warto głęboko wsłuchać się w swoje potrzeby i dostrzec konsekwencje wynikające z naszych wyborów.

Rodzina potrzebuje kochających się, szanujących i empatycznych dorosłych
Rodzina potrzebuje dorosłych, którzy spoglądają w tym samym kierunku wychowawczym, co nie oznacza, że muszą być jednomyślni. Każdy stanowi kolaż składający się z indywidualnych doświadczeń, temperamentu, historii i przeżyć. Chodzi o to, by akceptować wzajemne różnice i w oparciu o nie wspólnie tworzyć “jakość wychowawczą”, czyli budować zdrową, karmiącą relację rodzinną. Dla dobra dzieci nie są ważni dorośli mówiący “jednym głosem”, a ludzie, którzy mimo odmiennych poglądów potrafią znaleźć porozumienie. Sprzyja temu stosowanie języka osobistego pozbawionego ocen, opartego na aktywnym słuchaniu drugiego człowieka i prawdziwej ciekawości tego, co ma on do powiedzenia. Rodzina potrzebuje dorosłych, którzy z empatią patrzą nie tylko na swoje dzieci, ale również na siebie. Dzielą się ze sobą swoimi życzeniami i potrzebami, ponieważ „człowiek, który wie czego chce i dlaczego jest to dla niego ważne, ma większą szansę na pozostanie w równowadze, nawet gdy nie dostaje tego, na czym mu zależy.” Warto pamiętać, że w rodzinie każdy jest tak samo ważny (bez względu na to ile ma lat), a jej członkowie potrzebują być dostrzegani. To sprawia, że czują przynależność i więź. Dlatego rodzina potrzebuje kochających się i dojrzałych rodziców, którzy traktują się z szacunkiem i godnością oraz w ten sam sposób podchodzą do swoich dzieci. Rodzina potrzebuje również akceptacji – zarówno w wymiarze swojej wyjątkowości i unikatowości, jak również w kontekście szacunku do jej wszystkich członków. Bo gdzie jak nie w rodzinie potrzebujemy czuć, że jesteśmy wartościowi właśnie tacy, jacy jesteśmy, bez konieczności dostosowania się do wymogów innych. Po prostu bezwarunkowo kochani i akceptowani.

A czego potrzebują dzieci? Miłości i poczucia bezpieczeństwa. Rodziców, którzy pokażą im jak radzić sobie z trudnościami, a nie unikać bólu/porażki/rozczarowania za wszelką cenę. Dla dzieci istotne jest, by czuć kto faktycznie “przewodzi” ich stado, by same nie musiały brać na barki odpowiedzialności za relacje rodzinne – dzięki temu czują się bezpiecznie. Dzieci potrzebują również rodziców, którzy potrafią zadbać o swoje potrzeby.

Nie chodzi tu o skrajny egoizm, ale o świadomość, że tworzymy wzory i to od nas zależy z jakim bagażem nasze dzieci „pójdą dalej w świat”. najlepszą rzeczą jaką rodzice mogą zrobić dla swoich dzieci, jest wziąć pełną odpowiedzialność za własne życie i stać się dla nich pod tym względem wzorem.” Dziecko, które widzi dorosłych “walczących o władzę” w rodzinie, też będzie walczyć. Natomiast obserwując wspierających się, życzliwych i troszczących się o siebie nawzajem dorosłych, chętniej włączy się we wspólne “dbanie o dom”. Uważni i życzliwi rodzice, uczą tego swoje dzieci. Kiedy korzystają z języka osobistego (np. “Czułam niepokój jak wchodziłam po tej wysokiej drabinie.”, “Widziałam, że trudno było Ci oddać koleżance zabawkę. Chciałaś się nią dalej bawić?”) pokazują swoim

przykładem, że można komunikować się bez ranienia bliskich:
obwiniania, oceniania, tylko z szacunkiem dla rozmówcy.
A dzieci potrzebują jasnych komunikatów i transparentnych wzorów do
naśladowania! Potrzebują czuć się dostrzeżone, traktowane poważnie i wysłuchane,
ponieważ dzięki temu wiedzą (czują), że przynależą, są „częścią”, są po prostu
ważne!