

Relacje w rodzinie. Jak pielęgnować dobre relacje w mojej rodzinie?

Rodzina jest dla nas pierwszym i zarazem najważniejszym środowiskiem, w którym żyjemy. To tu dorastamy, nawiązujemy pierwsze relacje, nabywamy nowe umiejętności, przeżywamy pierwsze radości oraz smutki. Jest to miejsce, które powinno zapewniać nam poczucie bezpieczeństwa oraz korzystne warunki do rozwoju psychofizycznego. Rodzinę można zdefiniować na wiele sposobów - w tradycyjnym rozumieniu rodzina jest grupą osób połączonych ze sobą więzią formalną (małżeństwa, pokrewieństwa, powinowactwa lub adopcji) oraz nieformalną (emocjonalną, intymną) (Wałęcka-Matyja, 2009; por. także: Tyszka 2001). Jakość funkcjonowania w rodzinie zależy od istnienia i jakości więzi panujących pomiędzy jej członkami. Najsilniejsza więź łączy zawsze dziecko z rodzicami, nieco słabsza więź istnieje między rodzeństwem, małżonkami, czy osobami o dalszym stopniu pokrewieństwa (Bereza, 2009). Wspólnota doświadczeń życiowych rozwijająca się w czasie sprawia, że pomiędzy członkami rodziny, a zwłaszcza między opiekunem a dzieckiem następuje i zacieśnia się proces utrwalania więzi, który nazywamy przywiązaniem. Dla dziecka relacja z rodzicem/ opiekunem jest pierwszą w życiu nawiązaną relacją, a co za tym idzie – najważniejszą. Dlatego też niezwykle ważne jest, aby zaangażować się w proces budowania prawidłowej relacji w 100% dając swojemu dziecku szansę na prawidłowy rozwój nie tylko fizyczny, ale też emocjonalny. Zatem nasuwa się pytanie, w jaki sposób to zrobić?

1. Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa – rodzice muszą być świadomi silnych i słabszych stron dziecka, pomagać mu w rozwoju i przezwyciężaniu trudności, ale także pokazać mu swoją bezwarunkową miłość (niezależnie od tego, czy osiąga sukcesy czy odnosi porażki). Dziecko dojrzewa wtedy w atmosferze zaufania, wsparcia, szacunku dla odrębności własnego ja, a to sprzyja z kolei ukształtowaniu właściwego poczucia własnej wartości, tożsamości, samodzielności, niezależności, umiejętności dbania o siebie, stawiania granic własnego ja, zdolności do własnej ochrony, zadowoleniu z siebie oraz dojrzałości osobowej (Bereza 2009 za: Dybowska, 2012). Należy także pozwolić dziecku być dzieckiem, pozwalać mu popełniać błędy i się na nich uczyć.
2. Komunikacja – tak prostym, a często tak pomijanym aspektem w relacji jest zwyczajna rozmowa. Werbalizowanie swoich oczekiwań, potrzeb, opowiadanie o własnych przeżyciach, zadawanie pytań podczas rozmowy z dzieckiem okazując mu tym samym zainteresowanie jest niezwykle istotnym elementem w budowaniu prawidłowej relacji. Dzielenie się z dzieckiem swoimi przemyśleniami jest również formą okazania mu szacunku i pokazania, że mu ufamy, a także że jego przemyślenia i opinia jest dla nas ważna. Należy również pamiętać o aktywnym słuchaniu, które pozwala nie tylko na otrzymywanie potrzebnych odbiorcy informacji, ale które umożliwia zrozumienie nadawcy komunikatu, jego potrzeb, oczekiwań i marzeń. Pozwala ono także na okazanie szacunku i zainteresowania problemami osób bliskich. Informacja zwrotna również pozwala na okazanie szacunku

i zrozumienia rozmówcy, pozwala wyjaśnić ewentualne nieporozumienia i niejasności. Często porozumienie się z dorastającym dzieckiem to nie lada wyzwanie, dlatego też nasza otwartość komunikacyjna sprzyja temu, że nasz rozmówca także staje się otwarty i chętnie dzieli się posiadanymi informacjami, myślami i uczuciami. Opowiadając dziecku o naszych przemyśleniach czy trudnościach należy pamiętać, że tajemnice, sekrety, brak otwartości będą powodować sytuacje, w których atmosfera domowa przekształca się z odpowiadającej rodzinie w taką, która prowadzi do nieporozumień. Otwartość jest zatem kluczem do budowania komunikacji rodzinnej prowadzącej do porozumienia, a nie do sprzeczek i konfliktów.

3. Wspólne spędzanie czasu – dla dorastającego dziecka nie ma nic ważniejszego niż zainteresowanie rodziców. Nawet jeśli wydaje nam się, że woli wyjść z przyjaciółmi czy też zatopić się w świecie gier komputerowych, książek lub innych pasji to nie zapominajmy o tym, że to rodzice są osobami, z którymi dziecko przeżywało swoje pierwsze sukcesy czy swoje pierwsze smutki. To rodzice są osobami, które niezależnie od sytuacji zawsze wspierali i będą wspierać swoje dziecko. Dlatego też tak istotne jest by dać dziecku poczucie, że jesteśmy dla nich zawsze dostępni i że zawsze będziemy chętni by z nim spędzać czas. Jeżeli będziemy nieustannie dawać swojemu dziecku sygnały, że teraz nie, teraz jesteśmy zmęczeni, teraz robimy co innego, teraz nie mamy ochoty to faktycznie, po jakimś czasie zrezygnuje i wybierze inną formę aktywności nieuwzględniającą rodziców. Spędzanie wspólnego czasu nie musi być też czymś skrupulatnie zaplanowanym parę dni wcześniej z całym planem dnia – wystarczy spontaniczne wyjście na lody, do kina, wspólne upieczenie ciasteczek czy też nawet zwykłe wysłuchanie tego, jak dziecku minął dzień. Taką postawą okazujemy swoje zainteresowanie i dajemy komunikat, że jesteśmy zainteresowani, zawsze obecni w ich życiu i nawet jeśli w danym momencie nie jesteśmy w stanie się czymś zająć, to że na pewno później się zaangażujemy najlepiej jak potrafimy.

Wszystko to co zostało opisane powyżej wydaje się niezwykle proste. Są to tak podstawowe elementy budowania relacji, że aż ciężko pomyśleć, że ktoś mógłby o nich zapomnieć. Niestety, pęd życia codziennego i natłok różnych obowiązków sprawiają, że często zapominamy o podstawowych wartościach. Często różnych przyczyn nieporozumień w rodzinie szukamy na zewnątrz systemu, a tymczasem zapominamy przyjrzeć się temu, co wspólnie możemy naprawić. Pamiętajmy również, że wszystkie umiejętności społeczne, wartości czy przekonania w dużej mierze kształtują się u dziecka właśnie w środowisku domowym. Bagaż doświadczeń i umiejętności, w jaki wyposażymy nasze dzieci, będzie im służyć podczas ich dalszego życia i będzie mieć wpływ na przyszłe relacje jakie będą nawiązywać. Pamiętajmy również, że każdy członek rodziny jest odpowiedzialny za pielęgnowanie więzi rodzinnych. Zatem dbajmy o to, by każdy, niezależnie od roli jaką pełni w systemie rodzinnym, był zaangażowany we wspólne budowanie bezpiecznej przestrzeni pełnej zaufania, wzajemnego szacunku i miłości.

Źródła:

1. Bereza B. (2016), *Psychologiczne uwarunkowania prawidłowych relacji w rodzinie*, Kwartalnik Naukowy 4 (28) 2016.
2. Podkowińska M.(2016), *Komunikacja w rodzinie. Jak zmienić konflikty rodzinne w porozumienie?* SGGW Warszawa 20216