

Jak tworzyć i wspierać dobry kontakt z dzieckiem?

Izolacja i zaostrzające się przepisy mające na celu zapobieganie, przeciwdziałanie i zwalczanie wirusa COVID-19 sprawiają, że w rodzinie spędzamy ze sobą o wiele więcej czasu niż zazwyczaj. Taka sytuacja może generować dużo emocji i nieporozumień, dlatego warto wykorzystać ten czas również na wzmacnianie relacji z dziećmi.

Pierwszą rzeczą, o którą należy zadbać jest nawiązanie z dzieckiem kontaktu. Bardzo często zdarza się, że rodzice błędnie definiują to pojęcie, i dobry kontakt z dzieckiem oznacza dla nich posłuszeństwo ze strony dziecka lub to, że dobrze czują się w swojej obecności. Tymczasem kontakt z dzieckiem to nic innego jak umiejętność empatycznego towarzyszenia mu we wszystkich stanach i emocjach, które przeżywa (nawet w złości, czy frustracji). Chodzi o to, byśmy na siłę nie starali się przekonać dziecko, że ma czuć lub zachowywać się zgodnie z naszymi oczekiwaniami, a raczej starali się:

- zaakceptować fakt, że dziecko, jako inny człowiek może myśleć lub czuć inaczej niż my
- zrozumieć, co rzeczywiście stoi za jego zachowaniem (lęk, niewiedza, ograniczenia poznawcze, itp)
- pomóc przeżyć daną sytuację (np. pytając, co możemy zrobić, aby mu pomóc).

Jest to możliwe jedynie wtedy, gdy nasze działania są bezinteresowne i nie wynikają z chęci moralizowania czy narzucania własnego zdania. Dzieci bardzo szybko wyczuwają nasze zamiary i odbierają je jako manipulację, co często skutkuje jeszcze większym zamknięciem się na relację z nami. Aby chcieć pozostawać z nami w relacji dziecko musi czuć, że jest przez nas kochane nawet wtedy, gdy się z nami nie zgadza, jest nieposłuszne, czy niegrzeczne.

Budując, czy naprawiając kontakt z dzieckiem warto pamiętać także, aby:

- Przyjmować punkt widzenia dziecka
Każdy etap w rozwoju ma swoje wyzwania. Kiedy pomyślimy o swoim dzieciństwie, czy okresie, kiedy sami byliśmy nastolatkami - pamiętamy, jakie sprawy były wówczas dla nas najistotniejsze. Choć z perspektywy czasu i w obliczu problemów dorosłości mogą one wydawać się śmieszne i mało istotne, to należy pamiętać, że każdy z nas żyje po raz pierwszy i nasze dzieci są dopiero na początku drogi, którą my już dobrze znamy. Oznacza to, że jeśli rzeczywiście chcemy zrozumieć dziecko musimy nauczyć się oddzielać swój punkt widzenia, swoje emocje i wiedzę na temat świata od tego, co widzi, czuje i wie dziecko.
- Kochać bezwarunkowo
Aby dobrze zrozumieć sens bezwarunkowej miłości do dziecka warto myśleć o dziecku, jako osobie, w której jest się zakochanym. Kiedy jesteśmy w kimś zakochani chcemy przebywać i rozmawiać z tą osobą, ponieważ wydaje nam się interesująca i pragniemy ją lepiej poznać, nie zaś po to, by wytykać jej błędy i mówić, jaka ma być. Równocześnie trzeba pamiętać, że relacja między dzieckiem a rodzicem nigdy nie będzie do końca równorzędna, ponieważ na rodzicu spoczywa odpowiedzialność za dziecko. Warto jednak, by rodzic obdarzał dziecko zaufaniem i umiejętnie, w sposób dostosowany do wieku i sytuacji pozwalał mu na coraz większą autonomię.

- Nie prowokować oporu
Jeśli chcemy, by dziecko mówiło nam o swoich problemach powinniśmy ograniczać komunikaty, które zniechęcają je do rozmowy, a są to np.: krytykowanie, pouczanie, zwracanie uwagi, stawianie żądań, czy oczekiwanie od dziecka tylko takich odpowiedzi, które nam się spodobają. Można zastosować zasadę, że jeżeli po 15 sekundach widzimy, że dziecko nie chce słuchać tego, co mówimy, nie ma sensu przeciągać, ponieważ mało prawdopodobne jest, że wyniesie coś z tej rozmowy.
- Słuchać tego, co dziecko mówi, a nie jak mówi
Dzieci zazwyczaj w małym stopniu kontrolują tzw. komunikację niewerbalną, dlatego np. czasem ze stresu mogą się śmiać, co może być z kolei błędnie odbierane jako lekceważenie. Mogą też używać słów uważanych przez dorosłych za niedopuszczalne. Skupianie się na tym, co dziecko chce zakomunikować, a nie jak to robi, pomaga mu uwierzyć, że warto wchodzić w kontakt z dorosłymi i że może liczyć na to, że będzie wysłuchane. Warto pamiętać, że łatwiej porozumieć się z dzieckiem, które krzyczy i używa niestosownych słów, niż z takim, które milczy i nie wpuszcza nas do swojego świata.
- Nie przypisywać dziecku złych intencji
Cokolwiek dziecko mówi do rodzica, nie mówi o rodzicach, tylko o sobie. Nawet, jeśli dziecko mówi do taty, czy mamy „nienawidzę Cię”, to tak naprawdę mówi o swoim bólu, rozczarowaniu, bezsilności. Jeśli takie słowa odbierzemy jako wymierzone przeciwko nam, wówczas trudno zachować spokój i uniknąć trudnych emocji kierowanych w stronę dziecka. Jeśli natomiast uwierzmy, że dziecko chce dobrze, że jego zachowanie wynika z chęci zmiany sytuacji na lepszą, pomoże nam to ze spokojem przyjąć trudne słowa i uniknąć konfliktu.
- Uszanować odmowę dziecka
Zdarza się, że aby dziecko odzyskało do rodzica zaufanie musi poczuć, że rodzic liczy się z jego zdaniem. Nie oznacza to, że jeśli dziecko mówi „Nie będę się uczył” biernie zgadzamy się z tym i mówimy „Dobrze, to się nie ucz”. Warto zainteresować się, z czego wynika niechęć do nauki, czy stoi za nią brak zrozumienia treści, brak wiary w swoje umiejętności, przemęczenie, a może jeszcze coś innego. Jako dorosłe osoby posiadamy większe zdolności oceny sytuacji i możliwości działania, by pomóc dziecku.
- Dbać o relację nawet wtedy, gdy wszystko układa się dobrze
Nie ma takiego momentu, w którym możemy sobie powiedzieć, że nasza relacja z dzieckiem jest już taka świetna, że możemy przestać się o nią troszczyć. Różne stresory i trudy codziennego życia oddalają ludzi od siebie i powodują, że relacje się psują. Dlatego o budowanie relacji warto dbać cały czas, nie zatrzymywać się, nie zniechęcać, tylko ponownie próbować nawiązać porozumienie.

Źródła:

Agnieszka Stein, „*Dziecko z bliska idzie w świat*”, Warszawa 2014.

Adele Faber, Elaine Mazlish, „*Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*”, Poznań 2013.