

Uważność rodzica

jako postawa sprzyjająca budowaniu dobrej relacji z dzieckiem

Postawa uważności rodzica to dla dziecka fundament poczucia bycia ważnym, kochanym, jak też budulec jego poczucia własnej wartości i otwartości na świat. Uważność na drugą osobę zawiera w sobie element uwagi i ważności, czyli obdarzania dziecka swoją uwagą, przy jednoczesnym przyjęciu ważności tego, co ono czuje, doświadcza, myśli itp. To cecha, którą rodzic może rozwijać w ciągu całego życia.

Uważny rodzic podchodzi z ciekawością do swojego dziecka, chce go dobrze poznać, mając przekonanie, że to wartościowy i interesujący człowiek. Rodzic chce wiedzieć, co go interesuje i cieszy, jakie ma talenty i ograniczenia, po to, by mądrze pomagać. Uważny rodzic stara się słuchać o doświadczeniach dziecka, jego radościach i smutkach. Uważny rodzic dostrzega jego samopoczucie, daje wsparcie, udziela informacji, dopuszcza popełnianie błędów.

By rozwijać uważność na potrzeby dziecka, warto aby rodzic przeznaczał swój czas i świadomie zaangażował się w kontakt ze swoim dzieckiem.

Decydując się na wzmocnienie i rozwijanie rodzicielskiej uważności warto pamiętać by:

- nie deklarować uczestnictwa w życiu dziecka ale podejmować konkretne działanie w tym kierunku (np. organizować regularnie specjalny czas z dzieckiem czy nastolatkiem; interesować się ważnymi wydarzeniami dla dziecka, jego hobby, muzyką, gramy),
- świadomie przeznaczać swój czas na bycie z dzieckiem w atmosferze serdeczności i akceptacji;
- nie pełnić dwóch ról jednocześnie – „policjanta” i „zainteresowanego rodzica”, bo to spowoduje wycofanie się, szczególnie jeśli chodzi o nastolatka,
- zamiast ciągłego wydawania poleceń i nakazów, zadawać pytania oraz skłaniać dziecko do refleksji, ujawniania własnych opinii i rozwiązań. Pytać dziecko o zdanie, używając pytań: np.: „co ty o tym sądzisz?”, „a jak ty to widzisz?”, „jaki ty masz pomysł, by to rozwiązać?”;
- pielęgnować domowe rytuały (np. wspólne posiłki);
- celebrować poczucie przynależności do rodziny, celebrować rodzinne uroczystości, święta;
- pielęgnować chwile z domownikami, gdy nie trzeba się śpieszyć;
- wspierać więź dziecka z członkami dalszej rodziny;
- dzielić się z dzieckiem swoimi wartościami, doświadczeniami dotyczącymi sukcesów i porażek;
- uczyć dziecko, że potrzeby dziecka i potrzeby rodzica są ważne (z przekonaniem, że mówienie o swoich potrzebach jest oznaką wzajemnego zaufania a nie słabości);
- przyjąć postawę opiekuna, przewodnika i nauczyciela a nie sędziego i policjanta;
- być też uważnym na siebie samego, swoje emocje i potrzeby;
- określać obowiązki i zadania domowe, w których dzieci mogą pomagać lub być za nie odpowiedzialnymi.

Uważność i dobre relacje w rodzinie wpływają wzajemnie na siebie. Bez uważności nie ma zrozumienia, spokoju, poczucia przynależności oraz bezpiecznej przestrzeni na rozwój i popełnianie błędów.

Bez uważności na siebie - nie ma domu.

Przygotowała mgr Karolina Szeliga – psycholog.

W oparciu o artykuł Magdaleny Bucior, powstałego w ramach cyklu: JESTEŚMY UWAŻNI:
<https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/jestesmy-uwazni-jak-byc-uwaznym-o-postawie-zaciekawienia>

Ciekawe materiały o tej tematyce:

www.uwaznirodzice.pl

www.jestesmyuwazni.pl

<https://www.youtube.com/watch?v=jfPpOzf-62U>

<https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/jestesmy-uwazni-nie-przegap-tego-co-najcenniejsze-1>

Warto też zapoznać się z poniższym materiałem przygotowanym przez Ekspertów Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę i odpowiedzieć sobie na stawiane w nim pytania, by rozwijać i doskonalić swoją uważność.

JESTEŚMY UWAŻNI – Być rodzicem tu i teraz

Rodzicielstwo to proces, w którym rozwija się dziecko, rozwija się rodzic i rozwija się ich wzajemna relacja. Rodzicem się stajemy, dorastamy do tej roli, wypełniamy ją treścią. Uczymy się nie tylko dziecka, tego kim ono jest, ale też siebie. Często jest to proces pełen wyzwań, problemów, wątpliwości czy trudnych emocji, wobec których łatwo utracić bliski kontakt z dzieckiem lub ze samym sobą.

Obecnie wiemy o dzieciach i nastolatkach więcej niż kiedykolwiek wcześniej i dzięki tej wiedzy możemy wprost powiedzieć: rodzicu, jesteś najważniejszy. Młodzi ludzie potrzebują bliskich, zaangażowanych dorosłych, wrażliwych na ich uczucia, gotowych podążać za ich potrzebami, ciekawych ich doświadczeń. Potrzebują być z rodzicem w podmiotowej relacji, w której czują się kochani i akceptowani tacy, jacy są. Relacji, w której traktowani są z empatią i zrozumieniem. Bliska i bezpieczna więź z rodzicem pozwala się dziecku prawidłowo rozwijać, wspiera jego rozwój poznawczy, intelektualny oraz społeczny. I jest czynnikiem chroniącym – tarczą ochronną - między innymi przed zagrożeniami oraz ryzykownymi zachowaniami. Taką relację najlepiej budować z dzieckiem od samego początku, ale nigdy nie jest za późno, żeby zacząć ją rozwijać.

Poznawaj siebie

Niezależnie od tego, ile książek czy blogów na temat rodzicielstwa przeczytaliśmy, nie jesteśmy w stanie przygotować się na wszystkie sytuacje, które w roli rodziców nas spotkają ani zawczasu przewidzieć jakie emocje, uczucia, reakcje czy automatyczne zachowania w nas wywołają. Dlatego bądźmy ciekawi siebie w tej roli i budujmy swoją świadomość – na co dzień.

Niezależnie od tego, ile książek czy blogów na temat rodzicielstwa przeczytaliśmy, nie jesteśmy w stanie przygotować się na wszystkie sytuacje, które w roli rodziców nas spotkają ani zawczasu przewidzieć jakie emocje, uczucia, reakcje czy automatyczne zachowania w nas wywołają. Dlatego bądźmy

ciekawi siebie w tej roli i budujemy swoją świadomość – na co dzień.

Warto wziąć pod uwagę:

- *Jakim rodzicem jestem?*
- *Jakim chcę być?*
- *Co potrzebuję zmienić?*
- *Co mówią o mnie moje dzieci?*
- *Jakie są ich zarzuty i co wykrzykują w złości?*
- *Czy mają rację?*
- *Co o moim rodzicielstwie mówi mój partner/partnerka/znajomi?*
- *W jakich sytuacjach jest mi najtrudniej?*
- *Jakie uczucia się we mnie pojawiają w tych najtrudniejszych momentach?*
- *Czy radzę sobie z nimi, rozumiem je i potrafię regulować swoje emocje?*
- *Jakie są jasne momenty mojego rodzicielstwa?*
- *Jaka/jaki wtedy jestem?*
- *Jakie czynniki negatywnie wpływają na jakość moich relacji z dzieckiem (praca, zmęczenie, przeciążenie)?*

To tylko kilka pytań, które możemy sobie zadać, żeby lepiej poznać siebie w roli rodzica i rozpoznać wyzwania i trudności, a następnie szukać rozwiązań. **Bardzo często tym, co kładzie się cieniem na naszym rodzicielstwie, są nasze własne doświadczenia z dzieciństwa. Kiedy brakuje nam pozytywnych wzorców, z których moglibyśmy korzystać – potrzebujemy sami je stworzyć.** W takich sytuacjach może wystarczyć świadomość naszych automatyzmów i schematów oraz chęć zmiany i gotowość podjęcia wysiłku w tym celu. Czasem jednak trzeba skorzystać z pomocy profesjonalisty, który pomoże nam zrozumieć, skąd biorą się reakcje, emocje i stany, których doświadczamy w relacji z dzieckiem i jak możemy z nimi pracować. **Rodzicowi, który rozumie**

siebie, łatwiej jest w czuły, empatyczny i wspierający sposób towarzyszyć dziecku w tym, co ono przeżywa.

Poznawaj swoje dziecko

- Czasem bycie ciekawym naszego dziecka wcale nie jest takie proste! Mamy w głowie dużo pomysłów na temat tego, jakie powinno być, co jest dla niego najlepsze, jak powinno się zachowywać, jak spędzać czas, z kim się przyjaźnić, jakie kompetencje rozwijać, jakie mieć priorytety i jakie potrzeby.

Patrzymy ze swojej dorosłej perspektywy, pomijając wiek i etap rozwojowy dziecka, jak również jego autentyczne potrzeb, temperament czy predyspozycje. Jeśli temu ulegniemy, tracimy szansę, żeby poznać i zrozumieć, kim naprawdę jest nasze dziecko, ponieważ skupiamy się na swoim wyobrażeniu tego, kim powinno być. Sami również narażamy się na rozczarowanie, bo spełnianie naszych oczekiwań nie jest zadaniem naszych dzieci. **Dobrze jest zatem pielęgnować w sobie ciekawość i myśleć o młodych ludziach jak o odrębnej kulturze, która warta jest poznania.**

Warto wziąć pod uwagę:

- *Co dzieci porusza i ciekawi?*
- *Z czym się mierzą, co jest dla nich problemem czy wyzwaniem?*
- *Jak się odnajdują w grupie rówieśniczej?*
- *O czym marzą, co jest dla nich ważne?*
- *Co je stresuje i powoduje napięcie, jak regulują swoje napięcie, czego się boją?*
- *Czy mają się komu zwierzać, z kim się przyjaźnią, jak się czują w tych relacjach?*
- *Co je niepokoi, co chciałyby zmienić, czego im brakuje?*
- *Z kim się utożsamiają?*
- *Kto jest ich autorytetem?*

- *Co lubią robić online i dlaczego jest to dla nich takie ciekawe?*
- *Kiedy czują się bezpiecznie? etc.*

Słowa i opowieści to nie wszystko. Potrzebna jest również otwartość na sygnały niewerbalne, które wysyłają dzieci i ciekawość ich znaczenia.

Powstrzymajmy się od łatwych interpretacji – wzruszenie ramion, często uznawane jako sygnał lekceważenia, może też być wyrazem bezradności, a częste zamyślanie się i ucieczka w marzenia nie muszą wcale być ignorowaniem rodzica, a objawem wrażliwości, lub próbą ucieczki z otaczającej rzeczywistości. Zauważajmy i pytajmy. Za zachowaniami i reakcjami dziecka stoją konkretne potrzeby i uczucia. Kiedy je dostrzegamy oraz nazywamy, możemy się nimi odpowiednio zaopiekować.

Tu i teraz

Znajdź czas, żeby zatrzymać się na chwilę i z trybu działania przełączyć się na tryb bycia w relacji tu i teraz. Na chwilę przestań myśleć o wszystkich obowiązkach, które czekają na dziecko i Ciebie – o lekcjach, klasówkach, niedokończonych projektach czy mailach, które czekają na odpowiedź.

Warto wziąć pod uwagę:

- *Jak rozmawiam z moim dzieckiem?*
- *Kiedy najczęściej rozmawiamy i jak długo trwają nasze rozmowy?*
- *Kto je inicjuje – czy tematy rozmów różnią się w zależności od tego, kto jest ich inicjatorem?*
- *Co dominuje w rozmowach z dzieckiem – ciekawość, doradzanie, krytykowanie, wspieranie?*
- *Czy umiemy rozmawiać na trudne tematy (jakie tematy są trudne dla dziecka, jakie są trudne dla rodzica), jeśli nie – czy mamy pomysł, dlaczego?*

- Czy potrafimy i chcemy mówić o uczuciach, porażkach, trudnościach?
- Czy dziecko potrafi się ze mną nie zgadzać i wyrażać odmienne zdanie? Jak ja wtedy reaguję? etc.

To kluczowe, żeby nieudanych prób nawiązania kontaktu nie traktować jako rodzicielskiej porażki – **w rodzicielstwie potrzebujemy nauczyć się eksperymentowania i uważności na feedback, czyli informację zwrotną ze strony dziecka**. Niektóre nasze pomysły, pytania, propozycje będą się sprawdzać, inne spotkają się z brakiem zainteresowani czy nawet niechęcią. Sam proces poszukiwania tego, co działa, może być bardzo kreatywnym procesem.

Co buduje, a co dzieli

Warto zacząć od eksperymentu:

Dawno, dawno temu, również Ty byłeś dzieckiem czy nastolatkiem. Miałeś swoje potrzeby, marzenia i relację z rodzicami lub opiekunami.

Przypomnij sobie czas, kiedy sam/sama byłeś w wieku swojego dziecka.

Jaki/jaka wtedy byłeś? O czym marzyłeś, co Cię interesowało, co było dla Ciebie ważne? (zdarza się, że w roli rodziców skupiamy się na szkolnych osiągnięciach dziecka, tymczasem kiedy sami byliśmy nastolatkami, to najbardziej liczyły się dla nas na przykład relacje z rówieśnikami i ich akceptacja).

Jak wyglądała Twoja relacja z rodzicami/opiekunami? Co sprawiało, że czułeś się kochany/-a, akceptowany/-a, wspierany/-a, rozumiany/-a – jakie zachowania, gesty, słowa? W jakich sytuacjach czułeś się odwrotnie – które zachowania, gesty, słowa rodziców czy opiekunów sprawiały, że czułeś/-aś się samotny/-a, niezrozumiany/-a, nieakceptowany/-a?

Których zachowań jest więcej w rodzinnej codzienności z Twoim dzieckiem? Czy wiesz, kiedy Twoje dziecko czuje się najbardziej kochane, a które Twoje zachowania są dla niego trudne i powodują u niego poczucie osamotnienia czy odrzucenia? Jeśli nie – porozmawiajcie o tym.

Zachowania, słowa, gesty i jakość kontaktu mogą relację budować albo wręcz przeciwnie – osłabiać i niszczyć. Takie zachowania, które ranią i negatywnie wpływają na więź, to między innymi krytykowanie, porównywanie z innymi,

wyśmiewanie, upokarzanie, straszenie, karanie, zmuszanie, ośmieszanie, poniżanie czy manipulowanie. Raniące są również brak zainteresowania, obojętność, wycofanie z kontaktu – obrażanie się, niedostępność emocjonalna etc. Musimy również pamiętać, że nie zawsze jesteśmy świadomi tego, jak nasze słowa czy mimika są odbierana przez nasze dzieci. Komunikaty, ton głosu czy gesty, które nam mogą się wydawać neutralne, dla dzieci mogą mieć zupełnie inny, negatywny wydźwięk.

Trudne momenty i kryzysy mogą powodować, że jako rodzice zareagujemy wobec dziecka w raniący, destrukcyjny sposób. Takie sytuacje każdorazowo wymagają przyjrzenia się, z czego wynikała nasza reakcja. Jak – skoro już się to wydarzyło - możemy zadbać o dziecko i jego uczucia oraz co potrzebujemy zrobić dla siebie, żeby to się już nie powtórzyło. Jeżeli takie zachowania dominują w naszej relacji z dzieckiem, to może być trudno samemu sobie z tym poradzić i prawdopodobnie najlepiej byłoby poszukać wsparcia profesjonalisty.

Warto wziąć pod uwagę:

Czasem w relacjach emocje biorą górę i trudno jest zachować spokój – zachowanie dziecka złości, rozczarowuje, frustruje i w rezultacie przestajemy czuć bliskość. Jeśli tak się stanie, zatrzymaj się na chwilę. Znajdź przestrzeń, gdzie możesz wziąć kilka głębokich oddechów i przypomnij sobie moment, w którym czułaś miłość do swojego dziecka i radość z jego istnienia. Daj sobie chwilę, żeby побыć z tymi uczuciami i dopiero z tej perspektywy popatrz na trudną sytuację.

W poszukiwaniu bliskości

Każda rodzina potrzebuje rytuałów, które wspierają bliskość i ułatwiają wzajemne poznawanie siebie, potrzebuje również czasu na bycie razem. Poszukiwanie takich aktywności może być bardzo kreatywną przygodą, ale też nauką uważności, bo wymaga uwzględnienia różnych, nierzadko sprzecznych potrzeb i życzeń. Internet pełen jest inspiracji i pomysłów na wspólne aktywności dla rodziców i dzieci, od grania w planszówki, przez oglądanie filmów i seriali, po wspólne krótsze i dłuższe wyprawy w naturę.

Nie ma listy aktywności, która sprawdzi się z każdym dzieckiem i w każdej rodzinie, są jednak pewne ważne parametry, które ułatwią poszukiwania tego, co

sprawdzi się w naszym domu. Przede wszystkim wspólny czas i rodzinne rytuały nie mogą być kolejnym punktem 'do zrobienia' czy 'odhaczenia', a powinny wynikać z autentycznej chęci spędzania razem czasu i z żywego, szczerego zainteresowania byciem razem z dzieckiem. **Dziecko potrzebuje czuć, że jest ważne, że jest chciane, a rodzic cieszy się jego towarzystwem i szuka sposobów na wspólny czas. W takiej atmosferze tworzenie rytuałów, które pasują do nas i naszej rodziny, jest prawdziwą przyjemnością.**

Eksperci Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
W ramach Kampanii społecznej: „JESTEŚMY UWAŻNI”
<https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/jestesmy-uwazni-byc-rodzicem-tu-i-teraz>