

Jak wspierać dziecko w wyzwaniach codzienności?



**mi to
rybka**

część 1

Słowa, które dodają mocy,
czyli o komunikacji, która buduje zasoby



Aleksandra Salwa
psycholożka dziecięca

certyfikowana
psychoterapeuta CBT
(poznawczo-behawioralna)

Słowa, które dodają mocy, czyli o komunikacji, która buduje zasoby.

Kacper, 18 lat*

Zgłasza się na terapię z poczuciem nieważności. Trudno mu uwierzyć w wartość swoich projektów i pomysłów. Chciałby iść na studia artystyczne, jednak czuje presję, aby wybrać studia prawnicze, jak jego ojciec i dziadek.

W dzieciństwie słyszał: „Czwórka, a co dostał Krzysiu?!”, „Tylko żebyś nie myślał, że z tych rysunków to da się jakąś przyszłość zbudować!”, „Prawnik to jest szanowany zawód, popatrz na ojca. To dzięki niemu mamy wszystko czego dusza zapragnie.”, „Naprawdę przestań przejmować się głupotami, znajdziesz inną dziewczynę!”

Maja, 16 lat*

Od 2 lat zmagają się z depresją i skrajnym poczuciem winy. Jej nastrój jest zdominowany przez smutek i przygnębienie. Widzi przyszłość w ciemnych barwach. Zrezygnowała z ulubionych aktywności.

Od dziecka słyszy: „Nie idź w TO (depresję).”, „Ale, że TO Cię tak zdenerwowało? Serio?!”, „Nie przejmuj się tym, zostaw to, nie myśl o tym.”, „To jest irracjonalne, bez sensu.”, „To na pewno przez pogodę.”

Matylda, 23 lat*

Skrupulatna, sumienna i ułożona. Nagradzana w wielu obszarach. Odczuwa dużo lęku i zmagają się z perfekcjonizmem. Brakuje jej czasu na odpoczynek i nie pamięta, kiedy ostatni raz zrobiła coś, po prostu, dla przyjemności.

Z dzieciństwa zapamiętała: presja ze strony mamy na porządek w pokoju, ciągła uwaga skupiona wokół szkoły, nauki i zdobywania nowych kompetencji, nacisk na rozwój konkretnych zainteresowań, brak aprobaty dla jej zainteresowań.

*Przedstawione problemy bohaterów nie są wynikiem wyłącznie stylu komunikacji, którego doświadczyli oni od swoich bliskich. Styl komunikacji, obfitujący w unieważnienia, mógł być jednym z czynników, który przyczynił się do rozwinięcia ich trudności.

Komunikacja z dzieckiem zaczyna się od chwili jego narodzin. Jest pierwszym „Dzień dobry!” doprawionym uśmiechem lub łzą wzruszenia. Każdym „Och, wspaniale!” wypowiedzianym w momencie osiągnięcia kolejnego zadania rozwojowego, a także „Dlaczego nie umiesz się uspokoić?!” wybrzmiewającym w momencie skrajnej frustracji i zmęczenia. Jest reakcją na niepowodzenie dziecka. Odpowiedzią na pierwszy zawód miłosny. Każdym grymasem dezaprobaty dla autonomicznych decyzji dziecka. Dyskretną niezgodą na plan dziecka, gdy ten różni się od rodzicielskiej wizji.

Komunikacja odbywa się w przestrzeni relacji. Jest czymś więcej niż słowami, których używamy do wyrażenia swoich myśli.

Komunikacja zaczyna się w postawie, którą przyjmujemy względem uczuć, potrzeb, a w końcu także myśli i wyborów naszego dziecka.

Wszystkie słowa, które kierujemy do dziecka, mają początek w naszych własnych historiach i jednocześnie stają się prototypem dialogu wewnętrznego, który opracuje dziecko i zabierze w swoją dorosłość. **Komunikacja jest ogromną odpowiedzialnością.** Jak budować dialog, który daje początek sprawczości, autonomii i pewności siebie?



Krok 1: Pamiętaj o akceptacji, czyli sprawdzaj, czy komunikujesz to co chcesz zasiewać

Postawa akceptacji wiąże się z fundamentalnym przekonaniem, że człowiek jest wartościowy dokładnie taki, jaki jest. Niezależnie od światopoglądu, statusu materialnego, orientacji czy koloru skóry posiada podstawowe potrzeby: zarówno te fizjologiczne (sen, odpoczynek, jedzenie), jak i emocjonalne (bezpieczeństwa, miłości i przynależności, szacunku i uznania). Abraham H. Maslow, który przedstawił tę koncepcję ujął powyższe potrzeby w formie piramidy, zaznaczając, że zaspokojenie potrzeb z wyższego poziomu jest możliwe, tylko wtedy, kiedy niższe poziomy są osiągnięte. Zwieńczeniem jego piramidy jest potrzeba samorealizacji, co możemy rozumieć jako manifestację przekonania, że człowiek jest zdolny do rozwijania swojego potencjału, kiedy pozostałe potrzeby zostały zaopiekowane.

A zatem dziecko potrzebuje bezwarunkowej akceptacji swoich opiekunów, aby wzrastać i realizować swój potencjał.

Co to oznacza w praktyce? Wyobraźmy sobie ośmioletnią dziewczynkę, która mama chwali za bycie „grzeczną”, „posłuszną” i „uporządkowaną”. Podkreśla jak bardzo jest zadowolona, kiedy córka posprząta pokój, przygotowuje się do szkoły z wyprzedzeniem, czy otrzyma piątkę lub szóstkę, wygra jakiś konkurs. Wszystkie te wydarzenia mama opatruje uwagą i pochwałą. Ta sama mama zabiera jednak swoją uwagę, kiedy coś toczy się w niezgodzie z jej oczekiwaniami. Nie krzyczy za przyniesienie słabszej oceny, nie komentuje w żaden sposób faktu, który jej się nie podoba, po prostu wycofuje swoją uwagę i wsparcie. Uwaga mamy wraca, kiedy dziewczynka zachowuje się w zgodzie z jej oczekiwaniami. Wtedy pojawiają się pochwały, nagrody, wzmocnienia. W ten sposób dziewczynka uczy się, że „Aby być docenionym, trzeba spełniać oczekiwania.”

Ta historia to przykład warunkowej akceptacji, której mama udziela córce. Swoją postawą wyraźnie komunikuje, że liczą się jedynie jej oczekiwania i pomysły na to, jaka ma być jej córka.

Takie nastawienie odbiera sprawczość i zdolność do autonomicznego podejmowania decyzji, a także rozwija zależność samooceny od osiągnięć. **Bezwarunkowa akceptacja to zbiór słów i zachowań, którymi komunikujemy ważnym dla nas osobom, że widzimy je niezależnie od tego w jakim stopniu spełniają nasze oczekiwania. Podejmujemy wysiłek, aby zobaczyć drugą osobę z jej emocjami i nie idziemy drogą na skróty – dawania rozwiązań i rad.**

Czas na refleksję!

Zastanów się: Czego oczekujesz od swojego dziecka? Co chciałbyś, żeby robiło? Jaką masz wizję jego przyszłości? Zapisz swoje refleksje.

1

A teraz zastanów się CO ROBISZ lub MÓWISZ, kiedy Twoje dziecko przejawia zachowania niezgodne z Twoimi wyobrażeniami.

2

Czy komunikaty, które wysyłasz są przejawem warunkowej czy bezwarunkowej akceptacji?

3

Jakie trzy rzeczy zmienisz w swojej postawie, aby przybliżyć się do bycia bardziej akceptującym rodzicem?



Krok 2: Ćwicz się w empatycznym słuchaniu

Aby komunikować się w odpowiedzialny sposób, w pierwszej kolejności należy... nauczyć się słuchać! Empatia to umiejętność, na którą składa się zdolność zauważenia emocji przeżywanych przez rozmówcę oraz zrozumienia z jakiego powodu dokładnie te uczucia pojawiły się w tym kontekście u danej osoby. Empatyczne słuchanie to przyjęcie postawy zaciekawienia i otwartości, w odpowiedzi na wątki, które wnoszą do rozmowy dziecko.

Czas na praktykę!

Podaj przynajmniej 3 różne możliwe znaczenia komunikatu (Co może myśleć osoba, która tak mówi?), który znajdziesz poniżej.

„Chciałbym być odważny.”

„Lubię spędzać czas w domu.”

„Chodzenie na koncerty nie jest dla mnie.”

.....

Jeszcze kilka okazji do ćwiczenia empatii...

1

Następnym razem, kiedy ktoś zajdzie Ci drogę, spróbuj pomyśleć z jakiego powodu mógł podjąć takie ryzykowne zachowanie.

2

Pomyśl o osobie, która ma skrajnie odmienne poglądy od Twoich i spróbuj zrozumieć jej tok myślenia.

3

Kiedy kolejnym razem w sklepie, ktoś krzyknie na Ciebie „Ja tu stałem pierwszy!” spróbuj nie wdawać się w kłótnie, a zastanów się jakie doświadczenia mogły doprowadzić do impulsywnej reakcji tego człowieka.

Krok 3: Odzwierciedlaj uczucia i myśli

Odzwierciedlenia to jedno z ważniejszych narzędzi w skrzynce rodzica, który pragnie budować odpowiedzialną komunikację ze swoim dzieckiem. Swoją początek mają one w empatycznym słuchaniu, gdyż aby prawidłowo odzwierciedlić, trzeba w pierwszej kolejności usłyszeć słowa



wypowiedziane przez rozmówcę. Najczęściej są to zdania twierdzące, które pomagają dziecku usłyszeć to, co przed chwilą samo powiedziało. Wyrażają akceptację dla stanowiska dziecka, prowadzą do objaśnienia ze strony mówiącego i głębszej eksploracji tematu. Kiedy odzwierciedlamy, dajemy naszemu dziecku do zrozumienia, że zastanawiamy się nad tym, co zostało przez nie powiedziane, otwieramy się na wspólną eksplorację tematu i jesteśmy blisko. Odzwierciedlać możemy zarówno słowa, jak i emocje zawarte w komunikatach dziecka.

Na dobry początek kilka... „magicznych początków”!

Użyj tych sformułowań, kiedy kolejnym razem Twoje dziecko przyjdzie do Ciebie z jakąś emocjonującą wiadomością:

- Słyszę, że...
- Z Twoich słów wynika, że...
- Kiedy mówisz, czuję że...
(do odzwierciedlenia emocji)
- Czujesz, więc...
- Zastanawiasz się...
- Z jednej strony..... i jednocześnie/z drugiej strony
(świetnie sprawdzi się, kiedy zauważysz dylemat w słowach dziecka!)

Kiedy decydujemy się wprowadzić odzwierciedlenia do swojego stylu komunikacji z dzieckiem, czeka na nas pułapka.

Często mamy pokusę zadawania pytań, dawania rad czy wskazywania konkretnych rozwiązań. Wszystkie te strategie to droga na skróty, która zamiast budować komunikacyjne mosty prowadzi do ich zburzenia.

Pamiętajmy, że odzwierciedlenia to zdania twierdzące, które mają dawać dziecku poczucie, że jako rodzic rozumiemy jego punkt widzenia. Na początek postarajmy się budować komunikację w ten sposób, aby 1 pytanie przypadało na 2 komunikaty odzwierciedlające. Kiedy już pocujemy się pewnie w odzwierciedlaniu słów i emocji dziecka, możemy podnieść poziom trudności i spróbować budować komunikację w proporcji 1 pytanie na 3 twierdzenia.

Spójrz, jak może wyglądać dialog oparty o empatyczne słuchanie i odzwierciedlenia.

Dziecko:

Matma jest totalnie bez sensu. Nigdy się tego nie nauczę. Moja głowa jest totalnie odporna na te wszystkie wzory!!

Rodzik:

Słyszę, że jesteś bardzo sfrustrowany nauką.

Dziecko:

Muszę poświęcać na to dużo czasu, a i tak niewiele udaje mi się zrozumieć. Za dwa dni mam kolejny sprawdzian i nic nie rozumiem.

Rodzik:

Z twoich słów wynika, że jednocześnie martwisz się kolejnym sprawdzianem. Widzę też, że jesteś zmęczony – siedzisz nad tymi zadaniami już od powrotu ze szkoły.

Dziecko:

Tak. Może powinienem zrobić sobie przerwę. Zadzwońię do Majki i pogadam z nią chwilę.

Rodzik:

Mam nadzieję, że gdy trochę odpoczniesz nauka pójdzie ci zdecydowanie łatwiej.

Czas na Ciebie!

Spróbuj odzwierciedlić poniższe komunikaty.

1. Pukasz do pokoju dziecka. Wchodzisz i widzisz, że leży na łóżku i płacze. Jak reagujesz?
2. Dziecko od 2h snuje się po domu i nie robi nic konkretnego. Chodzi i powtarza, że się nudzi. Czujesz, że Cię to rozprasza i frustruje. Jak zareagujesz?
3. Dziecko przychodzi do salonu i mówi, że mu smutno. Jak reagujesz na taką informację?
4. Wracasz do domu po pracy. Dziecko siedzi przed telewizorem i ogląda kolejny odcinek bajki. Umówiliście się, że po powrocie do domu wyniesie śmieci, a te nadal stoją w przedpokoju. Jak zareagujesz?

Krok 4: Sięgaj po pochwały i dowartościowania

Kolejnym narzędziem niezbędnym do budowania komunikacji, która buduje zasoby dziecka są dowartościowania i pochwały. To wszystkie komunikaty, które wyrażają uznanie dla drugiej osoby oraz jej mocnych stron. W swojej istocie mają one początek w postawie akceptacji oraz umiejętności empatycznego słuchania. Potrzebujemy dowartościowań i pochwał, aby wiedzieć, że jesteśmy ważni, doceniani, ludzie lubią przebywać w naszym towarzystwie. Dodatkowo, z tych wzmacniających komunikatów dowiadujemy się jakie zachowania są odbierane przez otoczenie jako pożądane i mamy szansę rozbudować je. Dobra pochwała ma także funkcję motywującą oraz stanowi budulec dla zdrowej samooceny.

Choć, w naszym społeczeństwie rośnie świadomość związana z faktem, że krytyka, obwinianie, wytykanie błędów i negatywnych zachowań powoduje jedynie zniżkę kondycji psychicznej, wciąż umiejętnością deficytową pozostaje dowartościowanie, które jest autentyczne i wyrasta z głębokiej wiary w to, co obserwujemy i w co wierzymy.

Jak wiele narzędzi prezentowanych w tym tekście, dowartościowanie i chwalenie, to także umiejętności, które rozpoczynają się od pracy nad sobą. Nasz umysł, za sprawą ewolucji został przystosowany do wyszukiwania zagrożeń. Konsekwencją takiej jego konstrukcji jest niemal automatyczne zwracanie uwagi na rzeczy niepożądane, złe,



niechciane. Prawdopodobnie dzięki tej umiejętności przetrwaliśmy jako gatunek ludzki i jednocześnie, niestety, upodobałiśmy sobie jako cywilizacyjne pułapki w myśleniu pomijanie pozytywów oraz selektywną uwagę. Oznacza to, że koncentrujemy się na negatywach i przestajemy dostrzegać rzeczy dobre. Ignorujemy pozytywne obserwacje, jakby stanowiły jedynie nic nieznaczący szum.

W rezultacie komunikujemy dzieciom uwagi, serwujemy krytykę, wskazujemy błędy i niedociągnięcia, zwracamy uwagę na zachowania niepożądane. Potrzebujemy zatem świadomie zatrzymać się i nauczyć umysł dostrzegania rzeczy, które wywołują wdzięczność, zachwyt, zadowolenie czy dumę. Potrzebujemy tego w równym stopniu dla siebie i dla naszych dzieci.

Wypróbuj!

Zaproś umysł do świadomej gimnastyki! Wprowadź w swoim domu rytuał pozytywnego podsumowania dnia. Kiedy usypiasz dziecko, spędzasz z nim czas podczas zabawy 1:1 przekaż mu komunikat za co jesteś mu wdzięczny lub za co pragniesz mu podziękować. Jednocześnie zamodeluj, jak taki komunikat miałby wyglądać. Zapytaj z czego dzisiaj dziecko jest dumne, co dotyczy jego samego? (W ten sposób zamodelujesz umiejętność chwaleń samego siebie!). Pamiętaj, że kiedy rozpoczniesz tę praktykę możesz czuć się niezręcznie (umysł natychmiast rozpozna nienaturalność takiego stylu komunikowania), jednak to zupełnie normalne. Nie rezygnuj, gdyż takie uczucia są zupełnie naturalne w obliczu nauki nowej umiejętności.

.....

Jak zbudować dobre dowartościowanie?

- Skup się na konkretnych zachowaniach, a nie na postawach, decyzjach czy celach,
- Unikaj słowa "Ja",
- Opisz zamiast oceniać,
- Akcentuj obszary wolne od problemów,
- Potraktuj dowartościowanie jako przypisanie dziecku cech godnych uwagi,
- Pielęgnuj światopogląd oparty na kompetencji, a nie deficytach.



Podsumowanie

Komunikacja to ogromna odpowiedzialność. Słowa, które kierujemy do dziecka i nasze zachowania modelują sposób, w jaki dziecko będzie odnosiło się do swoich emocji, myśli i jakie wybierze sposoby radzenia sobie z nimi. W interakcji z naszym dzieckiem powstają zaczątki schematów emocjonalnych i poznawczych, a więc struktur, które w przyszłości będą odpowiedzialne za to jak myślimy o sobie, innych ludziach, świecie, a także swoich emocjach, przeżyciach czy doświadczeniach. Potrzebujemy więc nasze interakcje doprawić życzliwością, łagodnością i troską. Spróbujmy wyjść poza schemat, który zaoferowała nam ewolucja i spojrzeć na siebie i wydarzenia codzienności z życzliwością, akceptacją i zrozumieniem. Kiedy zrobimy to dla siebie, otworzy się przed nami zupełnie nowa perspektywa – komunikacja pełna czułości, łączności i obecności. A to największy krok w kierunku postawy akceptacji, która pozostaje fundamentem autentycznej i odpowiedzialnej komunikacji z naszymi dziećmi.

Miejsce na notatki

Two columns of horizontal dotted lines for writing notes.