

# JAK BUDOWAĆ DOBRĄ RELACJĘ Z DZIECKIEM?



**mgr Anna Żądło**  
**Pedagog szkolny**

Niewątpliwie celem każdego rodzica jest szczęście dziecka. W natłoku codziennych obowiązków bardzo często zapominamy, co jest kluczem do serca dziecka, a tym kluczem jest po prostu zdrowa relacja. Jak zatem zacząć budować dobrą relację z dzieckiem? Relacje, w której dziecko czuje się bezpieczne i szczęśliwe?



*dr Ewa Woydyłło-Osiatyńska podkreśla, że:  
szczęśliwi rodzice, mają szczęśliwe dzieci.*



Praca nad relacją z dzieckiem, nie zaczyna się od pracy z dzieckiem, lecz od pracy nad sobą.

Dlaczego?

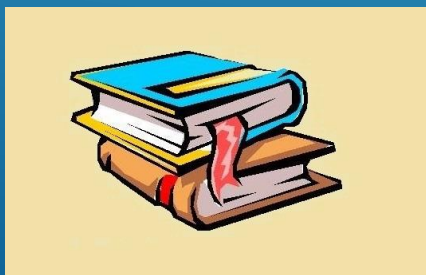
A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

Ponieważ spełniony rodzic ma więcej siły, cierpliwości, kreatywności i ochoty, by z uwagą słuchać dziecka. Budować jego poczucie własnej wartości i dawać mu słowami oraz czynami poczuć, że jest ważne i kochane za to, że po prostu jest.

A jak, to zrobić?



Pomysłów jest wiele, ponieważ każdy z nas jest inny. Kluczowe jest zauważenie swoich potrzeb i dbanie o nie np. czas z książką, sport, podróże itp. Mogą to być drobne, rzeczy, które pozwolą nam na spełnianie również swoich przyjemności, marzeń itp. Dbając o siebie, przeciwdziałamy frustracjom, kumulowaniu emocji, poczuciu braku sensu, bezsilności i wielu innym procesom, które niejednokrotnie się pojawiają, gdy dbanie o siebie odłożymy na później.

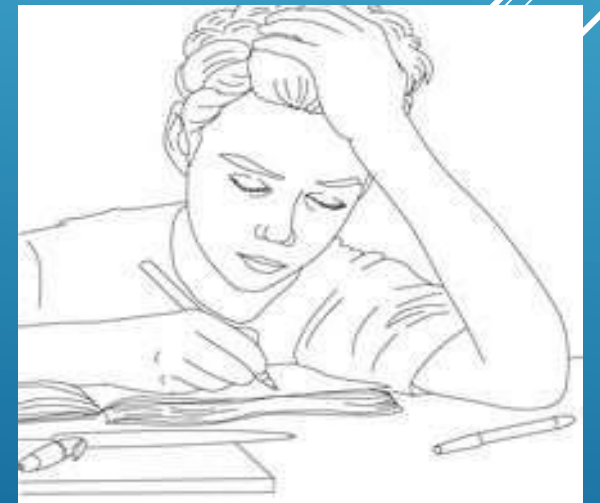




Okres adolescencji jest czasem trudnym zarówno dla nastolatka, jak i jego rodziców. Dlatego poniżej zamieszczam Państwu kilka informacji, jak rozmawiać z nastolatkiem, by nawiązać lub odbudować dobrą relację z dzieckiem.



Poczucie bezsilności jest jednym z najtrudniejszych odczuć, z którym przychodzi się rodzicowi mierzyć w okresie dorastania swojego dziecka. Co można zrobić, żeby nawiązać kontakt z nastolatkiem, który permanentnie zamyka się w pokoju, nie chce z nami spędzać czasu, a jedyne odpowiedzi, jakie słyszymy od niego, to „tak” lub „nie”? Jak reagować, kiedy widzimy niepokojące sygnały i zastanawiamy się, czy nie eksperymentuje z alkoholem lub innymi substancjami psychoaktywnymi? Jak z nim postępować, kiedy czujemy, że się od nas odsunął?





## **Krok 1. Przygotowanie fundamentów.**

Bazą do budowania kontaktu z nastolatkiem jest akceptacja jego potrzeb, które wynikają z momentu rozwojowego, w jakim się znajduje. Nastolatek potrzebuje wiedzieć, że może mieć odrębne od nas, dorosłych, zdanie, które jest na tyle istotne i znaczące, że wysłuchamy go z ciekawością, będziemy starali się go zrozumieć i rozważymy jego opinię. Potrzebuje również strefy prywatności, ponieważ wchodzi w etap kształtowania swojej autonomii i dorosłej tożsamości. Czasem zatem zamknie się w pokoju, nie będzie chciał, żebyśmy słuchali, jak rozmawia przez telefon, zachowa coś w tajemnicy. Jeśli nastolatek poczuje naszą wewnętrzną akceptację dla tych faktów, będzie mu zdecydowanie łatwiej z nami rozmawiać.

## **Krok 2. Podjęcie próby rozmowy wprost.**

Przed rozpoczęciem rozmowy na ważny i wywołujący w nas niepokój temat, spróbujmy spojrzeć na sytuację z punktu widzenia naszego dziecka i wyobraźmy sobie, w jakich okolicznościach chcielibyśmy podejmować rozmowę. Co by nam pomogło poczuć się bezpiecznie? Jak chcielibyśmy być potraktowani? Spróbujmy sobie ułożyć konkretne zdania, które chcielibyśmy usłyszeć, gdybyśmy byli nastolatkami. Być może do tej pory nie rozmawialiśmy w ten sposób z naszym dzieckiem. Nawet jeżeli na początku wyda nam się to nienaturalne, trzeba pamiętać, że najbardziej sprawdza się w takiej sytuacji komunikacja odwołująca się do tego, co widzimy i co w związku z tym czujemy. Nam pomoże to wyrazić swoją autentyczną troskę, a nastolatkowi poczuć się poważnie traktowanym.

Otwierający kontakt komunikat mógłby brzmieć następująco: *Wiesz, ostatnio widzę, że jakoś odsunęliśmy się od siebie. Rzadko rozmawiamy. Często, gdy przychodzisz do domu, zamykasz się w pokoju. Martwię się. Jeżeli byś chciał(a), możemy pogadać. Ja w każdym razie na pewno chciał(a)bym z tobą porozmawiać, bo chcę dla ciebie jak najlepiej.*

lub: *Przyszłam/przyszedłem do ciebie, bo się niepokoję. Chciał(a)bym z tobą porozmawiać. Wierzę, że możemy być szczerzy wobec siebie. Zastanawia mnie, że przez ostatni miesiąc przychodzisz do domu z przekrwionymi oczami, zamykasz się od razu w pokoju. W nocy dopada cię wilczy apetyt i wyjadasz to, co jest w kuchni. Rano idę do lodówki i jest pusta. Nie mam, jak zrobić sobie śniadania. Co sądzisz o tych moich spostrzeżeniach?*

- ▶ Jeśli próba rozmowy wprost na temat emocji i faktów wywołuje opór – usłyszysz stwierdzenia: „przesadzasz”, „nic się nie dzieje”, „wszystko jest OK”, „to się nie martw”, można zastosować poniższą strategię.

### **Krok 3. Reagowanie na brak zgody.**

Każdy z nas ma zapewne takie sprawy, o których nie chce rozmawiać lub odkłada ich przemyślenie na później. Jest to naturalne zjawisko, które może wystąpić również u naszego dziecka. **Uznajmy zatem, że odmowa rozmawiania na trudny temat jest przejawem braku gotowości nastolatka do jego podjęcia.** W takiej sytuacji konfrontowanie nastolatka z faktami dotyczącymi np. palenia papierosów czy picia alkoholu, prawdopodobnie wzbudzi u niego jeszcze większy opór i nasili zamykanie się przed rodzicem. Zanim rozpoczniemy rozmowę na „trudne tematy”, warto zatem cofnąć się o krok i nawiązać dobry kontakt z naszym nastolatkiem. Kiedy usłyszymy: „to się nie martw”, możemy okazać nasze zrozumienie poprzez powtórzenie własnymi słowami tego, co usłyszeliśmy i zaobserwowaliśmy, np. *Widzę, że trudno ci o tym ze mną rozmawiać. Zastanawiam się, co mó(o)gł(a)bym zrobić, żebyśmy mogli spokojnie pogadać o tobie, o nas, o tym co się dzieje. Jeśli dasz mi jakąś podpowiedź, to wezmę ją poważnie pod uwagę.* Być może nasz nastolatek od razu nam nie odpowie. **Dajmy mu czas.**

## Kilka sposobów na budowanie kontaktu z dzieckiem:

- Zwróć uwagę na dobre strony swojego dziecka, a następnie powiedz mu o tym. Każdy nastolatek potrzebuje bycia docenianym przez swojego rodzica. Nie musi to być zbiór wypowiedzianych jednym tchem komplementów, bo wówczas będzie to brzmiało sztucznie. Wystarczy choćby rzucone w przedpokoju: *Podoba mi się, jak dzisiaj wyglądasz*. Nastolatek wyczuje oczywiście, kiedy nasz pogląd jest autentyczny, a kiedy nie. Dlatego warto dzielić się z nim tym, co rzeczywiście myślimy.
- Wykaż się ciekawością i zapytaj o jego zainteresowania, towarzystwo: *Jak się skończył ten kryminał, który ostatnio czytała(a)s? Co nowego u Julki, zrobiła sobie już ten kolczyk w nosie? I jak twoim zdaniem wygląda?*
- Pytaj o jego zdanie w ważnych dla niego sprawach: *Co byś chciał(a) robić w najbliższy weekend?*

Jeśli zobaczysz, że twój kontakt z dzieckiem polepszył się, ponownie podejmij rozmowę na niepokojące cię, trudne tematy. Jeżeli nadal spotkasz się z oporem, zaproponuj wizytę u specjalisty (terapeuty uzależnień, psychologa, pedagoga). Spróbuj wykazać zrozumienie dla tej potrzeby. Nie musi to bowiem oznaczać, że nie masz odpowiednich kompetencji wychowawczych czy bliskiego kontaktu z dzieckiem. Być może twojemu dziecku po prostu łatwiej będzie porozmawiać o swoich rozterkach z kimś „z zewnątrz”.

Na koniec chciałam również zaznaczyć, że dobrą relację buduje się nie tylko poprzez komunikację słowną – czyli rozmowę. Ważna jest także komunikacja bezsłowna – czyli zachowania niewerbalne rodzica. Warto zwracać uwagę na to, czy nasze komunikaty są spójne z naszym zachowaniem: postawą ciała, mimiką twarzy, gestami, tonem głosu, które składają się na odczuwalne dla dziecka poczucie bliskości. Przyjazny uścisk, przytulenie czy akceptujące poklepanie po plecach częściej więcej znaczą niż słowa. Język ciała rodzica (podobnie i nastolatka) potrafi jednoznacznie pokazać, czy rzeczywiście jest on zainteresowany rozmową, budowaniem kontaktu, gotowy do współpracy i przyjmowania pomocy.





**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ 😊**

