

---

---

# Pozytywne relacje rodzinne-jak je budować?

---

---

RELACJE W RODZINIE SĄ WAŻNE, PONIEWAŻ TO WŁAŚNIE ONE KSZTAŁTUJĄ CHARAKTER  
DZIECI I ZAPEWNIAJĄ DOBRĄ ATMOSFERĘ, A CO ZA TYM IDZIE - TAKŻE DOBRE  
SAMOPOCZUCIE NA CO DZIEŃ.

RODZINA TO PODSTAWOWA WARTOŚĆ KAŻDEGO CZŁOWIEKA, MOŻNA NAWET MÓWIĆ, ŻE  
JEST NASZYM FILAREM. DLATEGO UTRZYMYWANIE DOBRYCH RELACJI ZE WSZYSTKIMI JEJ  
CZŁONKAMI JEST TAK WAŻNE.

PROWADZENIE ROZMÓW Z NASTOLATKIEM NA TEMAT JEGO POTRZEB I PROBLEMÓW JEST PODSTAWĄ DO BUDOWANIA DOBREJ RELACJI. WAŻNE JEDNAK, ABY ROZMOWY TE NIE DOTYCZYŁY TYLKO LAKONICZNYCH PYTAŃ, NP. "JAK TAM W SZKOLE?", "LEKCJE ODROBIONE?", "A TAK W OGÓLE, TO CO SŁYCHAĆ?"

TEGO TYPU PYTANIA NIE ZACHĘCAJĄ NASTOLATKA DO PROWADZENIA DIALOGU, WIĘC UDZIELA ODPOWIEDZI NA TYM SAMYM POZIOMIE, NP. "OK", "MOŻE BYĆ", PO CZYM ZNIKA W SWOIM POKOJU I WŁASNYM ŚWIECIE.



DO POWAŻNIEJSZEJ ROZMOWY DOCHODZI ZAZWYCZAJ, GDY DZIECKO PRZEKROCY JAKĄS DOPUSZCZALNĄ GRANICĘ. RODZICE STARAJĄ SIĘ WTEDY BARDZIEJ PRZEMÓWIĆ NASTOLATKOWI DO ROZUMU, RZADZIEJ PRÓBUJĄ POZNAĆ PRZYCZYNY JEGO TRUDNOŚCI. TAKA ROZMOWA ZAZWYCZAJ ZACZYNA SIĘ OD REPRYMENDY, WYGŁOSZENIA KAZANIA, A KOŃCZY POSTAWIENIEM OGRANICZEŃ. KIEDY PADAJĄ PRZYKRE SŁOWA LUB RODZIC NIE TRAKTUJE DZIECKA PARTNERSKO W ROZMOWIE, DOCHODZI DO SPIĘCIA I ZABLOKOWANIA MIĘDZY NIMI KONTAKTU.

JEŚLI RANIĄCE SYTUACJE POWTARZAJĄ SIĘ, SZANSA NA PRAWDZIWĄ ROZMOWĘ STAJE SIĘ CORAZ MNIEJSZA, A WZAJEMNĄ BLISKOŚĆ ZACZYNAJĄ ZASTĘPOWAĆ POZORY. Z CZASEM PROBLEMY NAWARSTWIAJĄ SIĘ I CORAZ TRUDNIEJ JEST SIĘ POROZUMIEĆ.

ABY ROZMOWY BYŁY OPARTE NA WZAJEMNYM SZACUNKU I ZAUFANIU  
ORAZ  
PROWADZIŁY DO WZAJEMNEJ WSPÓŁPRACY, OBIE STRONY MUSZĄ SIĘ  
NAUCZYĆ PEWNYCH REGUŁ.

# ZASADY BUDOWANIA DOBREJ RELACJI

1. PODSTAWĄ DOBRYCH KONTAKTÓW Z DZIECKIEM JEST ROZMOWA:

**RODZICU, ROZMAWIJ Z SWOIM DZIECKIEM ZAWSZE WTEDY, GDY TEGO POTRZEBUJE**

- WARTO ROZMAWIAĆ NIE TYLKO O TRUDNOŚCIACH, ALE TAKŻE O SOBIE, SWOICH RADOŚCIACH, SUKCESACH, ROZCZAROWANIACH,
- DOBRZE, ABY RODZIC NIE ZWRACAŁ SIĘ DO NASTOLATKA Z POZYCJI TEGO, KTÓRY WIE WSZYSTKO NAJLEPIJ,
- WARTO TEŻ, BY DZIECKO USŁYSZAŁO, ŻE RODZIC W JEGO WIEKU TEŻ ZMAGAŁ SIĘ ZE SWOIMI WĄTPLIWOŚCIAMI,
- NIE PRÓBUJMY JEDNAK OBARCZAĆ DZIECKA ZANADTO SWOIMI PROBLEMAMI.

## STWÓRZ WARUNKI DO ROZMOWY

- ZNALEZIENIE SPOKOJNEGO MIEJSCA, GDZIE NIKT I NIC NIE BĘDZIE ODWRACAŁO NASZEJ UWAGI,
- WYŁĄCZENIE TELEWIZORA, KOMPUTERA, ODŁOŻENIE TELEFONU I SKUPIENIE SIĘ NA DZIECKU I JEGO PRZEŻYCIACH,
- ROZMOWA NIE POWINNA BYĆ PROWADZONA POD PRZYMUSEM.

## ZAJMIJ ODPOWIEDNIĄ POZYCJĘ

- ODPOWIEDNIA ODLEGŁOŚĆ (NIE ZA DALEKO I NIE ZA BLISKO)
- NA TYM SAMYM POZIOMIE (KIEDY RODZIC SIEDZI WYŻEJ, DZIECKO MOŻE MIEĆ POCZUCIE JEGO PRZEWAGI)



- SŁUCHAJMY UWAŻNIE
- NIE PRZERYWAMY I NIE WTRĄCAMY SWOICH UWAG
- NIE OCENIAMY
- NIE POMNIEJSZAJMY PROBLEMÓW DZIECKA
- NIE OBRAŻAMY DZIECKA
- NIE OBRAŻAMY SIĘ NA DZIECKO
- NIE ZAPRZECZAJMY UCZUCIOM I POTRZEBOM DZIECKA
- NIE ZIEWAJMY
- NIE KRĘĆMY SIĘ
- NIE SPOGLĄDAMY NA ZEGAREK
- UTRZYMUJMY KONTAKT WZROKOWY, ALE NIE NATARCZYWY

## SPRAWDZAJMY, CZY DOBRZE ZROZUMIELIŚMY DZIECKO

- WARTO POWTÓRZYĆ WYPOWIEDŹ DZIECKA, ABY SPRAWDZIĆ, CZY DOBRZE JĄ ROZUMIEMY.  
W PRZECIWNYM WYPADKU MOŻE DOJŚĆ DO NIEPOROZUMIENIA I KONFLIKTU.

## ODZWIERCIEDLAJMY UCZUCIA

- ZASADA TA POLEGA NA EMPATYCZNEJ REAKCJI RODZICA NA SŁOWA I ZACHOWANIA NASTOLATKA,
- ODCZUCIA MOŻNA TEŻ WYRAZIĆ POPRZEZ PRZYTULENIE DZIECKA, POKLEPANIE PO RAMIENIU, OBJĘCIE, CZY WYRAZ TWARZY, KTÓRY POKAZUJE TROSKĘ , ZROZUMIENIE.

## UŻYWANIE KOMUNIKATU "JA" - KOMUNIKACJA ASERTYWNA

KOMUNIKAT "JA" POZWALA WYRAZIĆ SWOJE UCZUCIA NIE RANIĄC INNYCH. UŻYWAMY GO, GDY CHCEMY POWIEDZIEĆ, JAK DZIAŁA NA NAS ZACHOWANIE LUB SŁOWA NASTOLATKA ORAZ JAK NA NIE REAGUJEMY. KAŻDA WYPowiedź POWINNA ZACZYNAĆ SIĘ OD "JA", A NIE OD "TY".

KIEDY ZACZYNAJEMY FORMUŁOWAĆ KOMUNIKAT OD "TY", OBWINIAMY DZIECKO ZA UCZUCIA, JAKIE WYWOŁUJE W NAS JEGO ZACHOWANIE.

NP. DENERWUJESZ MNIE KIEDY MÓWIĘ DO CIEBIE A TY PATRZYSZ W TELEWIZOR.

KIEDY ZACZYNAJEMY OD "JA" ODDAJEMY DZIECKU ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SKUTKI, JAKIE ONO POWODUJE

NP. DENERWUJĘ SIĘ, KIEDY MÓWIĘ DO CIEBIE, A TY PATRZYSZ W TELEWIZOR

## DOSTRZEGAJMY SYGNAŁY, JAKIE WYSYŁA DZIECKO

NP. JEST SMUTNE, NIEOBECNE, ROZDRAŻNIONE, ZAMYKA SIĘ W SOIM POKOJU, KRĘCI SIĘ KOŁO NAS BEZ POZORNIE WYRAŹNEGO POWODU, PODEJMUJE NIESKUTECZNE PRÓBY ROZMOWY

OKAZUJMY ZAINTERESOWANIE ŻYCIEM NASTOLATKA, PRZEDE WSZYSTKIM JEGO ULUBIONYMI ZAJĘCIAMI, RÓWIEŚNIKAMI Z JAKIMI SIĘ SPOTYKA, SUKCESAMI, JAKIE ODNOSI NIE TYLKO W SZKOLE, NIE SZCZĘDŹMY MU POCHWAŁ. W PRZYPADKU PORAŻEK, POKAZUJMY JAK MOŻE RADZIĆ SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI. SZANUJMY PRAWO DO JEGO DECYZJI, ALE POKAZUJMY MU TEŻ KONSEKWENCJE JEGO WYBORÓW. ZASTANÓWMY SIĘ, JAKIE CZYNNOŚCI MOGLIBYŚMY WYKONYWAĆ RAZEM.

WAŻNE ABY ZANADTO NIE INGEROWAĆ W SPRAWY NASTOLATKA, NIE NARZUCAĆ SIĘ I NIE WYPYTYWAĆ NATARCZYWIE.

**WYSTARCZY BYĆ UWAŻNYM OBSERWATOREM I ZAWSZE BYĆ POD RĘKĄ**

NIE PRZENOŚMY NA RELACJE Z DZIECKIEM SWOICH NAWYKÓW WYNIESIONYCH Z DOMU  
RODZINNEGO (NIE ZAWSZE SĄ ONE POZYTYWNE I PRAWIDŁOWE)

## JAK I KIEDY STAWIAĆ GRANICE?

ABY DZIECI MOGŁY FUNKCJONOWAĆ ZGODNIE Z NASZYMI OCZEKIWANIAM I, NALEŻY USTALIĆ ZASADY, KTÓRYMI BĘDĄ SIĘ KIEROWAŁY. ZDARZA SIĘ, ŻE RODZICE ZAKŁADAJĄ, ŻE DZIECI WIEDZĄ, JAK MAJĄ SIĘ ZACHOWYWAĆ I NIE INFORMUJĄ ICH W JASNY SPOSÓB O USTALANYCH PRZEZ SIEBIE REGUŁACH. TAKA SYTUACJA STWARZA PODŁOŻE DO POTENCJALNEGO KONFLIKTU, WYSUWANIA PRETENSJI WOBEC DZIECKA, WYMIERZANIA KAR. STAWIANIE GRANIC JEST POTRZEBNE, ABY NASTOLATEK WIEDZIAŁ, JAK DALEKO MOŻE SIĘ POSUNĄĆ I PONIEŚĆ KONSEKWENCJE SWOJEGO WYBORU.



# Rodzicu

- ZAPROŚ SWOJE DZIECKO DO WSPÓLNEGO USTALANIA ZASAD I KONSEKWENCJI,
- ZASTANÓW SIĘ, JAKIE KONSEKWENCJE BĘDĄ MIAŁY ZNACZENIE,
- NIE USTALAJ KONSEKWENCJI, KTÓRYCH NIE BĘDZIECIE MIELI OCHOTY REALIZOWAĆ,
- STWÓRZ W USTALANIU ZASAD BEZPIECZNĄ PRZESTRZEŃ DLA ODRĘBNOŚCI, UPODOBAŃ I STYLU NASTOLATKA,
- PAMIĘTAJ, ŻE NASTOLATEK BĘDZIE TESTOWAĆ PRZYJĘTE GRANICE,
- OPRACUJ POZYTYWNE KONSEKWENCJE Z PRZESTRZEGANIA ZASAD,
- UNIKAJ WCHODZENIA Z DZIECKIEM W SOJUSZE,
- PAMIĘTAJ, ŻE STOSOWANIE DORAŻNYCH KAR ZAMIAST ZAPOWIEDZIANYCH KONSEKWENCJI NIE UCZY POŻĄDANEGO ZACHOWANIA.

## TYCH KILKA CZYNNOSCI POMAGA BUDOWAĆ FUNDAMENT POROZUMIENIA W RODZINIE.

- **WSPÓLNE POSIĘKI** – W PĘDZĄCYM ŚWIECIE CORAZ TRUDNIEJ ZNALEŹĆ MOMENT NA SPOTKANIE PRZY STOLE. TYMCZASEM PRZESTRZEŃ WOKÓŁ STOŁU POWINNA TĘTNIĆ ŻYCIEM. POSIĘKI, ROZMOWY, WYMIANA POGŁĄDÓW, ŚMIESZNE HISTORIE... NIECH CODZIENNE POSIĘKI PRZY JEDNYM STOLE STANĄ SIĘ NAWYKIEM.
- **WSPÓLNE ZAINTERESOWANIA** – ZNAJDŹMY AKTYWNOŚĆ, KTÓRA ANGAŻUJE WSZYSTKICH CZŁONKÓW RODZINY. PODCZAS KOLEJNYCH WEEKENDÓW WARTO SPĘDZAĆ RAZEM CZAS, ZA KAŻDYM RAZEM WYKONUJĄC INNE CZYNNOSCI. POMOŻE TO USTALIĆ, JAKA AKTYWNOŚĆ ŁĄCZY CZŁONKÓW RODZINY.
- **ROZMAWIAMY** – TYLKO DIALOG POZWALA OSIĄGNĄĆ ZAMIERZONY CEL I... PÓJŚCIE NA KOMPROMIS. JEŚLI POJAWI SIĘ KWESTIA SPORNA, WARTO ZORGANIZOWAĆ NARADĘ RODZINNĄ, PODCZAS KTÓREJ KAŻDY MOŻE WYRAZIĆ SWOJE ZDANIE I ZAPOZNAĆ SIĘ Z PUNKTEM WIDZENIA INNEGO CZŁONKA RODZINY. WAŻNA JEST OTWARTOŚĆ, OPISYWANIE SWOICH UCZUĆ, POPIERANIE SWOJEGO ZDANIA ARGUMENTAMI. NIE MA MIEJSCA NA ODPOWIEDŹ „NIE, BO NIE!”
- **CELEBRUJMY** – KAŻDY DZIEŃ, TRADYCJE, WAŻNE MOMENTY. STARAJMY SIĘ KULTYWOWAĆ TRADYCJE RODZINNE, PAMIĘTAJMY O URODZINACH BLISKICH I ROCZNICACH.
- **DOTRZYMUJMY SŁOWA** – JEŚLI COŚ OBIECujemy, A POTEM SIĘ Z TEGO WYCOFUJEMY, DZIECKO MOŻE NIE CZUĆ SIĘ DOBRZE. MOŻE ZDARZYĆ SIĘ, ŻE Z JAKIEGOŚ POWODU NIE UDA NAM SIĘ WYWIĄZAĆ Z DEKLARACJI. I TU WAŻNA JEST ROZMOWA.

MÓWIENIE O EMOCJACH JEST KLUCZOWE W BUDOWANIU PRAWIDŁOWEJ KOMUNIKACJI. KOMUNIKUJĄC SIĘ Z DZIECKIEM, POWINNIŚMY NAUCZYĆ SIĘ NAZYWAĆ SWOJE UCZUCIA, EMOCJE, WRAŻENIA, JAKIE MAMY WOBEC NIEGO. W SWOICH WYPOWIEDZIACH DOBRZE JEST ZAZNACZAĆ TO, JAKIE WRAŻENIE WZBUDZA W NAS ZACHOWANIE DZIECKA. TYCZY SIĘ TO NIE TYLKO KRYTYKI, ALE I POCHWAŁ. RODZICOM KRYTYKA PRZYCHODZI Z ŁATWOŚCIĄ, ALE CHWALENIE NIESTETY JUŻ NIE. WARTO ZASTANOWIĆ SIĘ, JAK CZĘSTO WYRAŻAMY PODZIWIW W STOSUNKU DO NASZEGO DZIECKA.

## BIBLIOGRAFIA:

DWECK C. S. (1999). CAUTION – PRAISE CAN BE DANGEROUS. *AMERICAN EDUCATOR*, 23(1), s. 4-9.

GRANT A. (2014). *DAWAJ I BIERZ*. WARSZAWA: MUZA.

MASLOW A. (1962). *TOWARD A PSYCHOLOGY OF BEING*. NOWY JORK: VAN NOSTRAND.

SHELDON K.M., LYUBOMIRSKY S. (2006). HOW TO INCREASE AND SUSTAIN POSITIVE EMOTION: THE EFFECTS OF EXPRESSING GRATITUDE AND VISUALIZING BEST POSSIBLE SELVES. *THE JOURNAL OF POSITIVE PSYCHOLOGY*, 1(2), s. 73-82

DZIECISAWAZNE.PL