



Drogi Rodzicu,

właśnie stajesz przed wyzwaniem: Twoje dziecko nie chodzi do szkoły...a to trudne nie tylko dla Ciebie lecz także dla Twojej pociechy... Nie ma już tego cennego czasu kiedy możecie od siebie odpocząć...

NAJWAŻNIEJSZE !!! Twoje dziecko też jest w bardzo trudnej sytuacji i nie ma wyjścia... a bycie z Tobą Kochany Rodzicu może być dla niego równie stresujące, budujące napięcie i poczucie ciągłej kontroli... a autonomia w tym wieku jest niezwykle istotna...

Więc aby ten czas można **pozytywnie wykorzystać:**

1. Po pierwsze możesz przyjąć **perspektywę rodzica-badacza** – wyobraź sobie, że widzisz tego młodego człowieka po raz pierwszy w życiu. **Zaciekaw się nim:** jaki jest, czym się interesuje, z kim jest w kontakcie w social media...? Pamiętaj jednak, że postawa badacza jest **nieosądzająca**, jest łagodnym przyglądaniem się, odkrywaniem drugiego człowieka bez nakładania na niego filtru własnych oczekiwań.

2. Drugim ważnym elementem budowania postawy badacza jest posługiwanie się **komunikacją opartą na uważności**:

- Są to **pytania otwarte** w rodzaju: co o tym myślisz? Jakie jest Twoje zdanie na ten temat?
- Posługiwanie się **komunikatami JA**, czyli jeśli chcesz coś przekazać używaj narracji na swój temat, pokazujesz swój wewnętrzny świat przeżyć: Myślę... Sądzę... Uważam... Potrzebuję...
Komunikat: „Potrzebuję Twojej pomocy” – jest znacznie bardziej zachęcający do współpracy
- Używaj często **dziękuję**, pokaż, że docenisz każdą pomoc, uwagę, sympatyczny gest, wykonanie prośby.

ADEKWATNA KOMUNIKACJA OPARTA O TRZYSTOPNIOWY PROCES:



Ta „triada” kontaktu pozwala budować komunikację, której celem jest zbudowanie relacji. Nasze dzieci/nastolatki potrzebują poczuć naszą obecność, a więc moment uwagi skupionej tylko na nich. Świetnie by było, gdyby była to uwaga poszukująca zrozumienia zachowania dziecka, a nie oceniająca i krytykująca. To wybór drogi do prawdziwego zobaczenia kim jest, kim się staje moje dziecko bez naszego filtra oczekiwań często opartych na naszych lękach i pragnieniach.

Pewnie znasz takie opowieści, a może też są to Twoje wspomnienia: „Mój ojciec bardzo dużo pracował, ale kiedy był ze mną czułem, że jestem dla niego ważny. Patrzył i słuchał, był ciekawy tego co mam do powiedzenia i zawsze był po mojej stronie”. „Moja mama znała imiona wszystkich moich znajomych, nie raz byłam zaskoczona... ale ona tak uważnie słuchała, że zapamiętywała sytuacje, które opowiadałam i do nich nie raz nawiązywała czy pytała używając imion moich przyjaciół. To było fajne, czułam się ważna dla niej.”

3. I tak przechodzimy do trzeciego obszaru: poznaj świat swojego dziecka, dostrajając się do jego wewnętrznego stanu. Podejmuj wysiłek wyobrażenia sobie i zrozumienia tego, co dzieje się w ich głowach – buduj obecność mentalną. Budowanie prawdziwej bliskości to podejmowanie prób i popełnianie błędów – nasza rodzicielska szczerłość w relacji będzie kluczowa: zależy mi, pomyliłem się.
4. Grzechy główne, czyli czego unikać i na co zwracać szczególną uwagę:
- Zamiast wygłaszać kazania (i zobacz co narobiłeś, ile razy mam powtarzać...) użyj komunikatów budujących więź („widzę że jesteś zawiedziona, zastanówmy się jak można to naprawić”)
 - Zamiast przyklejać etykietę („leń”, „nieodpowiedzialny”) postaraj się zrozumieć, zadając sobie pytanie: co naprawdę się dzieje, jaka może być przyczyna zachowania?
 - Zamiast kwestionować/krytykować emocje dziecka („daj spokój nic się nie stało”) dostrzeż je UPRAWAMACNIAJĄC ich przeżywanie: „to naturalne że się złościmy, gdy nie mamy tego czego chcemy”, „smutek jest ok, gdy przyjaciółka wyjeżdża”
 - I wydaje mi się że kluczowe jest: **NIGDY NIE ZAWSTYDZAJ SWOJEGO DZIECKA**, bo uczysz je, że nie może być sobą, nie może być autentyczne i szczerze

I na koniec posłużę się cytatem za Jesperem Juulem:

„Dorośli ponoszą całkowitą i wyłączną odpowiedzialność

*za jakość wszelkich relacji
z dzieckiem”*

Z pozdrowieniami dla wszystkich dzielnych rodziców ☺E.N.

Zapraszam do drugiej części:

„Ja-rodzic, jak nie zwariować ze sobą” za jakiś czas....