

## IZOLACJA TO DZIECI W DOMU - I MY RODZICE

Ileż to razy ogarnia nas, rodziców uczucie niezadowolenia z siebie. Chcielibyśmy, żeby było idealnie – wysprzątnany dom, wszystko na swoim miejscu, smaczne, ładnie podane posiłki i przede wszystkim grzeczne, szczęśliwe dzieci. A o to ostatnie najtrudniej. Szczególnie teraz, kiedy siedzą w domu i nie mając gdzie wyładować swojej energii – robią się po prostu nieznośne. I jak tu nie krzyżeć, nie złościć się. Tłamsimy więc wszystko w sobie, aby chociaż przed dziećmi zachować pozór idealności.

Natomiast nasze dzieci wcale nie potrzebują idealności. Potrzebują zwyczajnego, ludzkiego postępowania. Potrzebują poczucia bezpieczeństwa i akceptacji. Dzieci potrzebują po prostu rodziców autentycznie dobrych. Ale jak w dzisiejszych warunkach być dobrym rodzicem. Ot po prostu trzeba być sobą. Dzieci wyczują nawet najmniejszy brak autentyczności

Chociaż słuchają tego co do nich mówimy, to jednak o wiele głębiej w ich psychikę zapada to co robimy i co mówimy do innych. One cały czas biorą z nas przykład. Patrzą jak rodzice odnoszą się nawzajem do siebie, do dziadków, do innych. Dlatego musimy być autentyczni. – Mamo, to jest ta żoźa - pytał kilkuletni synek, kiedy matka wylewnie dziękowała sąsiadce za drobną przysługę, zapominając, że kiedyś w rozmowie z mężem określiła ją 'ta żoźa'.

Szczególnie teraz, kiedy z konieczności i my i dzieci przebywamy prawie cały czas w domu, nadarza się niepowtarzalna okazja, aby nadrobić zaległości. Nie, nie chodzi tylko o poukładane półki, szafy i wysprzątane szuflady – to też jest ważne, ale nie najważniejsze. Chociaż, możemy to robić wspólnie z dziećmi. Będzie na pewno o wiele wolniej, ale z większym pożytkiem. Każda z tych czynności może jednak poczekać. Natomiast dzieci nie czekają. One codziennie rosną i dorastają.

Musimy wykorzystać każdą możliwość na nieustanne umacnianie kontaktu z dziećmi. Ten kontakt tworzy przede wszystkim rozmowa. Czterolatek nieustannie angażuje rodziców w rozmowę, bez końca pytając – a dlaczego? Starsze dziecko pyta coraz mniej, a pytane odpowiada monosylabami. Nawiązanie rozmowy z nastolatkiem często graniczy z niemożliwością, ale nie wolno nam się zrażać. Trzeba nieustannie próbować. Nie wypytywać, bo spotkamy się z zamkniętą na kłódkę buzią. Trzeba znaleźć jakiś punkt zaczepienia.

Często pomocne stają się wspomnienia. Wspólne poukładanie, a więc i obejrzenie zdjęć. Nastolatek będzie pytał – będzie okazja do opowieści. Nawiąże się kontakt, na którym jak na desce ratunkowej możemy wspólnie odbywać podróże w przeszłość a potem, kiedy się oswoimy – także i w przyszłość. Nieocenieni w takiej sytuacji byłiby dziadkowie.

Znajoma przygotowywała kolację dla rodziny i babci, która przyjechała z wizytą. Zaniepokojona zbyt długą o tej porze ciszą - poszła na górę, skąd zwykle dochodziły krzyki droczących się chłopców. W pokoju siedziała babcia z albumem na kolanach, a obok niej chłopcy. - Opowiadaj babciu – to tata miał takie długie włosy i jak to było, w szkole kazali mu ściąć, pytali jeden przez drugiego. Matka wyszła na palcach, aby nie psuć tej wyjątkowej atmosfery....

Naszym dzieciom, szczególnie tutaj, na emigracji brakuje pokoleniowego przekazu. Jakoś nie udało nam się o to zadbać. Być może to bariera językowa, inna kultura, odległość – powodów możemy znaleźć wiele. Nie zmienia to jednak faktu, że wzrasta pokolenie oderwane od przodków. Jeśli tylko jest to możliwe, musimy starać się nadrobić zaległości.

Zachęćmy dzieci do kontaktowania się z dziadkami. Zwykle mieszkają daleko, a w chwili obecnej, nawet ci bardzo blisko mieszkający są nieosiągalni. Na szczęście technologia pozwala nam na kontakty bez ograniczeń. Dzieci wspólnie z dziadkami mogą ustalić formę kontaktu, korzystając z różnych narzędzi, które daje współczesna technologia. Może to być zwykła rozmowa telefoniczna, albo kontakt przez internet. Forma nie jest istotna. Ważne, żeby taki kontakt był.

W trakcie rozmowy Dziadkowie muszą bardzo uważać, aby powstrzymać się od uwag. Nie krytykować wyglądu, uczesania, nie krytykować języka. Nie porównywać z rodzicami czyniąc uwagi typu: Jak twoja mama miała tyle lat, to była taka szczuplutka, to śpiewała, tańczyła itp.

Nie, tego robić nie wolno. Łatwo nastolatka wprowadzić w kompleksy. Ale i odwrotnie, rozmawiając z dzieckiem trzeba także być ostrożnym w chwaleniu. Pochwały typu – ależ ty jesteś mądra, Jesteś bardzo zdolny, Jaka z ciebie ładna dziewczynka, Jesteś taki zręczny – mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. Młodsze dzieci mogą uwierzyć w swoją niezwykłość, a potem się rozczarować. Starsze natomiast wyczuwają w takim chwaleniu slogany bez pokrycia.

Dziecko, zarówno młodsze, jak i to nastoletnie trzeba pochwalić za coś konkretnego. – No proszę, zrobiłeś kanapki. Jakie ładne i smaczne. Brawo. Doskonale jeździsz na tej desce. O, jak ci ładnie w tej sukience. Zmieniłeś fryzurę – dobrze ci z takimi włosami. Pracowałeś nad tym zadaniem no to masz wyniki. Brawo.

W domu w rodzinie, doskonałym miejscem do rozmowy jest stół.

## ROZMOWA , ROZMOWA I JESZCZE RAZ ROZMOWA

Szczególnie teraz, kiedy przebywamy ze sobą przez dłuższy okres czasu od każdego z członków rodziny będziemy się spodziewać wykonywania pewnych domowych obowiązków. Od dzieci również. Ale jeśli dajemy dzieciom polecenia, uzasadnijmy je. Wytłumaczmy dlaczego. Chętniej to wykonają i nie trzeba będzie kilkakrotnie powtarzać. Najwyżej raz przypomnieć, tuż przed upływem czasu kiedy miało to być zrobione.

Jednak o wiele lepiej zamiast wydawać polecenia, wspólnie ustalić program dnia. Zastanowić się co i kiedy powinno być zrobione i kto za każdą czynność powinien być odpowiedzialny. Do dyskusji koniecznie należy włączyć dzieci. Taka rodzinna konferencja zajmie pewnie trochę więcej czasu, ale może oszczędzić wiele późniejszych frustracji i zdenerwowania.

Zaplanujmy czas na ich naukę, i naszą pracę, na rozrywkę, na wykonanie domowych obowiązków i na odpoczynek. Oczywiście, konieczne będzie sprawdzenie, przypomnienie czy też udzielenie dziecku rady w trakcie wykonywanych czynności. Ale starajmy się nie krytykować, nawet jeśli coś nie jest tak zrobione, jakbyśmy sobie życzyli.

Wy-eliminujmy słowo 'nie'. I to co najmniej z dwu powodów. Po pierwsze, maleńkie, ale bardzo mocno brzmiące NIE od razu budzi bunt. Zamiast: Nie stawiaj gorącego kubka na stole, lepiej powiedzcie – weź podstawkę pod ten kubek. Kiedy zerkając do pokoju widzimy, że gra na komputerze, zamiast się uczyć – mamy ochotę krzyknąć; Mówiłam ci, żebyś gry nie włączał? Opanujmy jednak złość, łagodnie, ale stanowczo przypominając – zapomniałeś, że teraz jest czas pracy.

Po drugie, udowodnione zostało, że mózg nie tylko dziecka, ale i dorosłej osoby ma trudności z rejestrowaniem maleńkiego słówka 'Nie'. Następująca po tym czynność ma o wiele mocniejszy wydźwięk. Możemy podać liczne przykłady z własnego doświadczenia: Nie przewróć się, woła mama – a dziecko już leży i płacze. Nie trzymaj tak, bo ci upadnie. Zamiast tego NIE, powiedzmy – postaraj się, spróbuj, idź powoli, rób uważnie, nieś ostrożnie, trzymaj mocno itd.

Każde dziecko, każdy młody człowiek przeżywa okresy buntu. Czasami te bunty są absurdalne. Reakcją rodziców nie może być opór – bo to wywoła jeszcze silniejszy bunt. Musimy zrozumieć, że bunt, to normalny krok w dorosłość. Należy okazać dziecku dużo cierpliwości i wyrozumiałości. Dziecko za wszelką cenę pragnie udowodnić swoją niezależność. Natomiast my musimy wiedzieć, że im mniej stawiamy zakazów i nakazów tym stwarzamy mniej okazji do buntu. Czy więc należy pozwalać na wszystko? O, nie. Wręcz odwrotnie. Należy w spokojnych

rozmowach konsekwentnie przedstawiać nasze standardy, nasze oczekiwania prawidłowych reakcji i zachowań. Takie rozmowy powinny odbywać się każdego dnia.

Zwykle wymawiamy się brakiem czasu. Ale na rozmowę czas musi się znaleźć. Doskonałą okazją do rozmowy jest wspólny rodzinny posiłek przy stole. Jedzenie zawsze kojarzy się z przyjemnością. Tym samym siadając do stołu, mamy już pozytywny fundament do rozmowy. Taki wspólny posiłek wcale nie musi oznaczać trzydaniowego obiadu z przystawkami i deserem. To mogą być zwykłe kanapki, herbata czy sok do picia. Ważne, żeby usiąść i być razem.

Uczeni z Uniwersytetu Harvarda udowodnili, że wspólne rozmowy przy stole mają taki sam wpływ na rozwój intelektu dziecka, jak czytanie książek. Podczas kiedy czytanie jest biernym przyswajaniem słownictwa i rozwijaniem wyobraźni, rozmowa przy stole wymaga aktywnego uczestnictwa. Rozwija słownictwo, umiejętność reakcji, błyskotliwość oraz sposoby argumentacji. Udowodniono zostało, że dzieci, które przynajmniej jeden posiłek dziennie jedzą przy stole z rodziną, otrzymują w szkole o wiele lepsze wyniki. Sprawdzono to na przykładzie stypendystów do prestiżowych, prywatnych szkół. Te dzieci wcale nie wywodziły się z zamożnych, czy wysoko wykształconych rodzin ale przynajmniej pięć razy w tygodniu siadały wspólnie z rodziną do stołu.

Rodziny, które nie stosowały praktyki wspólnych posiłków mogą mieć trudności z rozpoczęciem przy stole rozmowy. Oczywiście przed posiłkiem należy wyłączyć telewizor. Może grać cichutka muzyka. Rozmowa przy stole musi przebiegać w jak najbardziej naturalny sposób. Ważne jest rozpoczęcie rozmowy.

Na zapytanie – no i co dzisiaj robiłaś Beatko? Prawdopodobnie otrzymamy odpowiedź – Nothing special. – a ty Robert? As usual.

Lepiej więc rozpocząć rozmowę, opowiadając jakieś swoje spostrzeżenie, czy wspomnienie z minionego dnia. Wtenczas jest szansa, że domownicy w naturalny sposób włączą się do rozmowy. Jeśli jest to możliwe, starajmy się mówić po polsku. Ale jeśli opowiadając coś dziecko przejdzie na angielski, nie strofujmy, przerywnikiem – Mów po polsku! Natomiast my sami, konsekwentnie używajmy języka polskiego.

Oczywiście nie zawsze wszystko będzie przebiegać w zgodzie i rodzinnej harmonii. Jeśli zdarzą się sytuacje trudne, uczmy się od Japończyków. U nich w przekazie kulturowym istnieje powiedzenie – gdy jest trudno i groźnie, śmieć się! Śmiech rozładowuje napięcie oraz przelacza nasz organizm w tryb regeneracji, co z kolei podnosi naszą barierę odpornościową. A tego obecnie nam jak najbardziej potrzeba.