



Warszawa, 9 lutego 2022r.

„Chcę z Tobą pogadać” - czyli o tym, co mamy mogą przekazywać swoim córkom

Każda z nas lubi być wysłuchana i szuka powierniczki. Jeśli nastolatka z różnych powodów straci powierniczkę lub zawiedzie ją grupa rówieśników, wówczas szczególnie może potrzebować dobrej komunikacji z własną mamą.



Fot.: pixabay.com

Istnieje bezpośredni związek między zachowaniami córki, a dokonywaną przez nią percepcją postawy mamy względem niej oraz wsparcia, jakie od niej otrzymuje. Mama jest pierwszą najbliższą osobą dla córki. Swoją postawą wpływa bezpośrednio na jej samoocenę, styl myślenia, plany życiowe, osiągnięcia.

Przez długi czas to mama jest dla córki najważniejszym punktem odniesienia. Od chwili narodzin uczestniczy ona w takich czynnościach jak zabawa, karmienie, pielęgnacja. Od mamy córka otrzymuje przekaz różnorodnych informacji dotyczących jej oraz tego, co ją

otacza. Rola interakcji między matką a córką jest ogromna. Niestety często dzieje się tak, że z tego powodu u mamy pojawia się przygniatające poczucie winy, ponieważ obwinia się o problemy córki, jakby były potwierdzeniem tego, że w przeszłości popełniła jakiś błąd. W takim momencie warto byłoby się zatrzymać i dać sobie samej empatię, by stworzyć przestrzeń na zastanowienie się nad potrzebami córki. Właśnie wtedy może pojawić się dobry moment na to, aby zacząć z nią o tym rozmowę.



Może pojawić się niepewność - jak taką rozmowę zainicjować i jak ją poprowadzić. Ważne jest przede wszystkim to, żeby mieć gotowość do uważnego słuchania nastolatki, nie przerywać wypowiedzi, dać córce przestrzeń do mówienia – nie zabierać jej dla siebie komentarzami, ocenami. Ostatnią rzeczą jaką córka chce usłyszeć od swojej mamy, jest: „ja w twoim wieku to...”, ponieważ łatwo jej to zinterpretować w taki sposób, że mama nie widzi jej i nie daje jej uwagi. Nastolatka potrzebuje być wysłuchana, przyjęta bez oceny, a z pełną akceptacją - z zapewnieniem, że nie zostanie odrzucona. Młodziutka kobieta chce być widziana jako człowiek, który też będzie dorosły, zatem ważne jest obdarzanie jej zaufaniem, kiedy dokonuje swoich wyborów, wspieranie jej działań. Stąd może pojawić się trudność, gdy mamy pielęgnują własne przekonania na temat swoich córek, nie dając im tym samym zaistnieć jako odrębnym osobom.

Jeżeli jednak mamie trudno się powstrzymać od udzielania porad, wówczas warto może zwrócić uwagę na formę i zacząć zadawać pytania, np. „czy mogę Ci coś podpowiedzieć?”, „czy chciałabyś, abym Ci pomogła?”. A potem przyjąć to, że córka może o taką poradę poprosić, ale może też odmówić.

Często słyszę wśród mam takie sformułowanie: „Przecież ja jej tłumaczę, żeby nie popełniała moich błędów.” Jednak w ten sposób odbierana jest nastolatce możliwość sprawdzenia przez nią samą tego, co wybrała. Potrzeba autonomicznego myślenia również nie zostaje zaspokojona. To, co mama może w takiej sytuacji zrobić, aby wspierać córkę, to pokazać jej kontekst i różne możliwości tak, aby zachęcać tę młodą kobietę do dokonywania wyborów. Nastolatki mają bowiem silną potrzebę bycia wziętymi pod uwagę jako osoby, które mają świadomość.



Czy wiecie, że w Japonii od ponad 1200 lat matki przekazują córkom tradycję nurkowania w poszukiwaniu pereł? Myślę, że „dając nurka” w rozmowę pełną empatii oraz chęci zrozumienia i poznania siebie nawzajem, możemy pomóc młodszym kobietom „wyłowić” takie perły jak podmiotowe traktowanie samych siebie, odkrywanie swoich potrzeb oraz podążanie za tym, co je zaciekawia.

(-) Magdalena Popławska

Magdalena Popławska - psycholożka, psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, entuzjastka komunikacji opartej na empatii. Pracuje z młodzieżą oraz młodymi dorosłymi.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer