

Warszawa, 20 grudnia 2023 r.

Jak budować relację z dzieckiem?



Budowanie relacji z drugim człowiekiem można porównać do budowania muru cegiełką po cegiełce. Jest to długofalowy proces, składający się z różnych sytuacji i momentów, w których można albo tę relację budować, albo niszczyć, w którym są różne etapy i związane z nimi różne zadania. Jeżeli możemy nazwać kogoś przyjacielem, to oznacza, że nie jest to osoba poznana przed chwilą, o której wiemy niewiele i której niewiele opowiedzieliśmy o swoim życiu. To jest osoba, z którą mamy punkt wspólny (np. ta sama szkoła czy praca), z którą wspólnie coś przeżyliśmy, i z którą dochodzi do wymiany treści dotyczących myśli, jakie mamy w głowie, emocji, z którymi się kontaktujemy, sytuacji trudnych, które chcemy komuś opowiedzieć. Aby zbudować z kimś przyjaźń, potrzebny jest czas i wzajemne zaangażowanie. Przyjażniąc się z kimś, każdego dnia dokonujemy wpłat emocjonalnych na umowne konto przyjaźni. Podobnie jest z budowaniem relacji z dzieckiem. Nie o to chodzi, że ta relacja ma być przyjacielska, ale że każdego dnia możemy wpłacać albo wypłacać jakąś emocjonalną kwotę zasilającą więź.

Relacja przyjacielska jest symetryczna, co oznacza, że każdy z partnerów w relacji wnosi do niej taki sam wkład i że oboje partnerzy ponoszą taką samą odpowiedzialność za jakość tej relacji. Relacja z dzieckiem nie jest relacją symetryczną, a komplementarną, co oznacza brak równych sił u partnerów. Dziecko jest w sytuacji zależności od rodzica. Rodzic jest dorosły, bardziej ukształtowany, dojrzały, co oznacza, że jest za tę relację odpowiedzialny. To rodzic powinien więcej znosić, wytrzymywać, nie obrażać się, wybaczać, mieć pomysł na rozwiązania, wychodzić do kontaktu, proponować, myśleć, rozumieć, szukać połączeń. To rodzic ponosi odpowiedzialność za kształt relacji, jaką stworzył z dzieckiem, choć oczywiście osobowość dziecka i jego umiejętności bycia w relacji również nie pozostają bez znaczenia.

Wyjątkowość relacji rodzic – dziecko polega również na tym, że taka relacja jest na zawsze. Inne relacje zaczynają się, są mniej lub bardziej intensywne, bywa tak, że czasem się kończą. Relacja rodzica z dzieckiem trwa od urodzenia do śmierci i na różnych etapach rozwoju budowanie więzi z dzieckiem polega na innych działaniach.

Kiedy dziecko jest małe, budowanie z nim więzi opiera się głównie na fizycznym byciu blisko. Dużo jest tu dotyku, bliskości cielesnej. Rodzic (najczęściej mama) jest obecny, nosi na rękach, przytula, pielęgnuje, karmi. Jest obecny i ciałem, i duchem, czujny i gotowy, aby reagować na sygnały płynące od dziecka. Kiedy dziecko płacze, rodzic domyśla się, zgaduje, jaka potrzeba stoi za tym płaczem i stara się ją zaspokoić. Jeśli rodzicowi wydaje się, że dziecko płacze, bo jest głodne - karmi, gdy wydaje się, że jest zmęczone - usypia, gdy wydaje się, że się nudzi - podaje mu zabawkę, pokazuje otaczający świat. Domyślając się potrzeb dziecka i płynących od niego komunikatów, rodzic czasami trafnie, a czasami niewłaściwie, rozpoznaje sygnały. Karmi, gdy dziecku jest zimno lub przewija, kiedy dziecko się boi. Z czasem, trochę „po omacku” i „na wycucie”, rodzic coraz trafniej rozpoznaje komunikaty dziecka i coraz właściwiej reaguje na nie.



Dzięki temu dziecko rozwija się, i oboje, matka i malutki człowiek, uczą się siebie nawzajem – tego, co służy, a co utrudnia - i na kanwie tych doświadczeń budują między sobą więź.

Kiedy dziecko jest trochę starsze, w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym, budowanie więzi nadal opiera się głównie na czasie spędzonym razem. Zabawa z dzieckiem, czytanie mu książek, wspólny spacer i rozmowa, a także utulenie przed snem, stanowią nie tylko najważniejsze elementy w życiu malucha, ale również szkielet, na którym buduje się relacja. Małe dziecko czuje się dobrze w stabilnym otoczeniu, w którym panuje pewien porządek, co oznacza powtarzalny, przewidywalny schemat dnia i odbywające się znajome rytuały, typu kąpiel czy czytanie bajki przed snem. Rodzic jest najważniejszą osobą, zarządzającą porządkiem dnia, przewodnikiem i decydem. Aby być w dobrym kontakcie z dzieckiem, warto z nim rozmawiać. Rozmowa nie polega na odpytywaniu („Co dziś było na obiad?” czy „Z kim się dziś bawiłeś?”), ale na zaciekawianiu się światem dziecka, tym co ono przeżywa, co myśli, jak układa sobie swój wewnętrzny świat. Jeśli dziecko się czymś interesuje, warto, abyśmy przybliżyli się do jego zainteresowań. Jeśli lubi bawić się lalkami czy klockami, spróbujmy bawić się razem z nim. Jeśli opowiada nam o dinozaurach, poszukajmy informacji, jak odróżnić triceratopsa od diplodoka. Możemy dociekać, co dla dziecka jest fajnego w klockach czy dinozaurach, co go w tym interesuje, dlaczego akurat to. Nadal ważna jest bliskość fizyczna – przytulanie, głaskanie, masowanie. Ważne, abyśmy opowiadali dziecku o sobie, o rodzinie i o świecie, jednak tu należy pamiętać, aby nie wprowadzać go w sprawy ze świata dorosłych. Ważne, abyśmy potrafili domyślać się, jakie uczucia stoją za różnymi zachowaniami dziecka, abyśmy potrafili je trafnie rozpoznawać i nazywać. Takie „dosłuchiwanie się” uczuć i przyjmowanie ich, powoduje, że nasze dziecko czuje się rozumiane i akceptowane, co stanowi najważniejszy budulec relacji.



Jeśli w domu mamy już nastolatka, nasze drogi trochę się rozdziłają. Mało jest bliskości fizycznej, dużo spraw nasz nastolatek załatwia „na zewnątrz” rodziny – dużo czasu spędza w szkole, na zajęciach, na spotkaniach ze znajomymi. Nie potrzebuje już, aby rodzic był przewodnikiem dnia, a nawet kwestionuje różne prezentowane przez niego pomysły, jednak nadal potrzebuje, aby stabilny dorosły był kimś odpowiedzialnym za obecne zasady i granice. Jeśli z różnych powodów, np. nieobecności, nie udało nam się zbudować z naszym dzieckiem relacji,

okres nastoletwa nie ułatwia tej sprawy. Zadaniem rozwojowym adolescenta jest bowiem zbudować swoją indywidualność i oddzielić się od nas. Nadal jednak potrzebuje on myślącego i przytomnego rodzica, więc nawiązywanie relacji z dorastającym dzieckiem jest trudne, jednak nie jest niemożliwe. Dorastać i towarzyszyć dorastaniu nie jest łatwo, dlatego, jeśli udało nam się zbudować dobrą więź, można się do niej odwoływać w chwilach ekstremalnie złożonych. Jeśli mamy dużo oszczędności na relacyjnym koncie, mamy z czego wypłacać, gdy przychodzi kryzys. Dobrą relację z nastolatkiem niszczą takie treści jak „Jak było w szkole?”, „Ja w twoim wieku...”, „Ta dzisiejsza młodzież”, „Co ty na siebie włożyłaś?!”, „Jak ty wyglądasz?!”. Nastolatek jest szczególnie wrażliwy na informacje dotyczące wyglądu i zachowania, często różne, neutralne nawet treści, odnosi do siebie i odbiera przeciwko sobie. Pamiętając o tym,

musimy być bardzo delikatni w słowach, jakie wypowiadamy. Krytyka często niszczy relację. Próba rozumienia i akceptacji uczuć i potrzeb (nie zachowań!) ma szansę rozwijać nadszarpniętą okesem dojrzewania więź. Nie powinniśmy akceptować niektórych zachowań nastolatka, np. powrotów do domu w środku nocy, ale możemy rozumieć, że miałby na to ochotę, bo najważniejsze dla niego w tym momencie jest bycie lubianym przez rówieśników. Nie mówmy „Nie wyjdiesz z domu tak ubrana!”, a zaciekawmy się, co w takim stylu podoba się naszemu dziecku, czemu wybiera właśnie takie ubrania i dodatki. Tak jak na poprzednim etapie staraliśmy się być zorientowani w rodzajach klocków czy dinozaurów, tak teraz nadal interesujemy się, co naszemu dziecku podoba się w słuchanych przez niego piosenkach i z jakiego powodu nie chce jeść mięsa. Nie oceniamy, a starajmy się być zainteresowanym i rozumieć. Nie zadawajmy pytań ogólnych, takich jak, „Jak było w szkole?”, pytajmy bardziej szczegółowo, dostosowując pytanie do zainteresowań i ważnych spraw młodego człowieka, np. „Co robiłaś na przerwie?”, „Jaka była najlepsza część twojego dnia?”. Buzujące emocje i wewnętrzne napięcie powodują, że nastolatki ciężko jest dojść do ładu samemu ze sobą. Jeśli uda nam się zapewnić naszemu dziecku dostateczne wsparcie, poprzez np. delikatne zachęcenie do rozmowy, podkreślenie, że jesteśmy gotowi do pomocy wtedy, gdy będzie nas potrzebował, czy pokazanie konstruktywnych sposobów rozładowania napięcia, będzie to kolejną cegiełką w budowania relacji.

Relacja z dorosłym dzieckiem staje się partnerska. Można powiedzieć, że z komplementarnej staje się symetryczna. Nie jest łatwo pogodzić się z tym, że nasze dziecko to już dorosły, czyli jednostka zupełnie od nas niezależna. Jesteśmy przyzwyczajeni do bycia „przewodnikiem”, dlatego często trudno jest nam powstrzymać się przed zbyt ingerencją w dokonywane przez nasze dorosłe już dziecko wybory. Z drugiej jednak strony postawione przez nie granice możemy odczytać jako odrzucenie i możemy wycofywać się z relacji.



Kluczem do utrzymania więzi jest zachowanie równowagi pomiędzy opuszczeniem a byciem zbyt nachalnym i przekraczającym granice. Nasza postawa braku krytyki i oceniania, a także zaciekawienie i wsparcie w dokonywanych przez nasze dorosłe dziecko wyborach, będą na pewno stanowić spoiwo relacji.

Budowanie i utrzymanie dobrej relacji z dzieckiem, na przestrzeni życia, wydaje się sprawą jednocześnie łatwą i trudną. Łatwą, bo przecież to nasze dziecko, „kawałek z nas samych”, często ktoś do nas podobny. To ktoś, kogo znamy od urodzenia, kogo kształtujemy, na kogo mamy wpływ, komu zależy na relacji z nami. Trudną, ponieważ życie jest często skomplikowane, dynamiczne, zmieniają się potrzeby i oczekiwania, mamy dużo rzeczy i spraw na głowie, bywamy w różnych stanach emocjonalnych, dlatego nie zawsze mamy przestrzeń na rozumienie, zaciekawienie i akceptowanie. Jeśli umówimy się na spotkanie z przyjacielem, nasz czas i uwaga jest poświęcona tylko jemu. Budowanie relacji z dzieckiem odbywa się obok codziennego życia, w którym ważne są różne sprawy. Łatwo jest wówczas popełniać błędy, coś

zaniedbać, przeoczyć, zachować się niezgodnie z potrzebami. Pamiętajmy jednak, że nasza obecność, miłość i akceptacja, troska i rzeczywiste zaciekawienie światem dziecka to naprawdę dużo. Nasza nieobecność (fizyczna i emocjonalna), zachowania przemocowe, brak zainteresowania i zaangażowania w sprawy dziecka na pewno będą katem dobrej więzi. Każdemu zdarza się popełniać błędy, czegoś nie rozpoznać, nie zauważyć, stracić cierpliwość. Pocięszające jest to, że nigdy nie jest za późno, aby przeprosić i podjąć działania naprawcze. Dziecku, niezależnie ile ma lat, tak samo jak nam zależy na dobrej relacji.

(-) Zuzanna Kędzierska

Zuzanna Kędzierska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni!](#)

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



@sprwarszawa