



Najmniejsza wspólnota

Łatwiej budować relację z dzieckiem, kiedy większość naszych potrzeb jest zaspokojona. Ale na co dzień bywa trudno o takie momenty. Dlatego musimy uczyć się przyglądać własnym emocjom, potrzebom, granicom. **Wybaczać sobie i być wystarczająco dobrym rodzicem – mówi Marta Tittenbrun z Fundacji Zacztyani.org**

ROZMAWIA Michał Jakub Stępień

RYSUNEK Joanna Bartosik

Michał Jakub Stępień: Zaglądam do słownika synonimów. Hasło „relacja” ma kilkadziesiąt bliskoznacznych określeń, w tym: bliskość, pomost, kontakt, łączność, wspólnota, ale też stosunek, układ, współzależność. Co powinno być fundamentem dobrej relacji z dzieckiem?

Marta Tittenbrun: Niezwykle ważne jest budowanie z dzieckiem partnerskiej relacji, choć bywa to dla nas, dorosłych, trudne. Dziecko jest dużo od nas młodsze, ma mniejsze doświadczenie życiowe, wielu rzeczy jeszcze nie umie, nie rozumie, wielu decyzji nie jest w stanie jeszcze podjąć. Dlatego może nam sprawiać trudność zachowanie odpowiedniej równowagi między władzą rodzicielską czy opiekuńczą a zakresem autonomii dziecka. Powinniśmy stawiać granice i wymagania, ale dostosowane do poziomu dojrzałości dziecka. Powinniśmy pozwalać dziecku podejmować decyzje, ale uwzględniając jego gotowość rozwojową. Nawiązując do tych synonimów, rzeczywiście w relacji z dzieckiem niezwykle ważna jest bliskość, nawiązywanie prawdziwego, głębokiego kontaktu, bycie w stałej łączności. Uważność i wrażliwość na potrzeby dziecka, uwzględnianie jego punktu widzenia. Nie oznacza to wcale, że jako dorośli godzimy się na każdy jego wybór i akceptujemy każdą jego decyzję. Dziecko powinno mieć jednak poczucie, że jego wybory są szanowane i poddawane dyskusji, że jest przestrzeń, aby o nich porozmawiać. Duży nacisk w relacji z dzieckiem – jak zresztą w każdej relacji – warto położyć właśnie na komunikację. W zależności od etapu rozwoju ta komunikacja będzie przybierała inną formę. Musimy włożyć sporo energii, żeby dostosować sposób komunikowania się do możliwości poznawczych dziecka. Trudność może nam

sprowadzić to, że dziecko jeszcze nie rozumie pewnych zjawisk, mechanizmów czy ciągów przyczynowo-skutkowych. Szczególnie ważna jest praca w obszarze emocji – dzieci muszą się dopiero uczyć komunikować swoje uczucia, rozpoznawać je, odróżniać jedne od drugich i precyzyjnie je nazywać. To ważna rola nas, dorosłych, aby towarzyszyć dziecku w tej nauce.

Wychodzi na to, że w relacji rodzic – dziecko ten dorosły musi odgrywać podwójną rolę. Z jednej strony partnera i towarzysza, z drugiej nauczyciela, mistrza, przewodnika, mentora.

- Łączenie tych dwóch zadań może nie być łatwe, ale jest niezwykle ważne dla dziecka, które potrzebuje zarówno bliskości i otwartości dorosłego, jak i stawiania granic. Optymalne dla dziecka jest stosowanie autorytatywnego stylu wychowania, w którym jest dużo miejsca na demokrację. W takiej relacji dziecko z jednej strony ma dużo swobody, z drugiej jednak czuje się chronione. Widzi wyraźnie wyznaczone granice, ale jednocześnie wie, że uznawane są jego prawa. Uczy się szanowania granic innych, poszukiwania takich strategii realizowania swoich potrzeb, które nie będą krzywdzić pozostałych osób w otoczeniu.

W tak ułożonej relacji rodzic nie będzie musiał werbalnie tłumaczyć dziecku pewnych reguł, tylko dziecko poprzez naśladowanie i doświadczanie będzie te reguły internalizować. To styl wychowania, w którym rodzic nie WYCHOWUJE dziecka, tylko TOWARZYSZY mu w rozwoju i dojrzewaniu.

Kiedy jest nam najłatwiej budować dobrą, wartościową i bezpieczną relację z dzieckiem?

- To jest ważne pytanie, bo rzeczywiście nie zawsze jesteśmy gotowi, żeby opisaną przed chwilą teorię stosować w praktyce. W Fundacji Zacztyani.org mamy swój wewnętrzny kodeks etyczny, którego pierwszą zasadą jest: „Zaczynamy od siebie”. I podobnie powinno być w relacji dorosłego z dzieckiem. Tak jak na pokładzie samolotu: w przypadku awarii najpierw maskę tlenową zakładamy sobie, dopiero potem dziecku. Jeśli nasze potrzeby nie będą zaspokojone, nie będziemy w stanie udźwignąć potrzeb dziecka.

Bajkoterapia: narzędzie do budowania relacji z dzieckiem

■ **Bajkoterapia to metoda zaangażowanego czytania z dzieckiem, która wspiera budowanie relacji, a także naukę odkrywania, identyfikowania i nazywania emocji.**

Nieco wbrew nazwie bajkoterapia nie musi mieć celów terapeutycznych – może być stosowana również w celach edukacyjnych lub relaksacyjnych. Może być wykorzystywana przez rodziców, opiekunów i nauczycieli w pracy indywidualnej (dorosły – dziecko) lub grupowej (dorosły – grupa dzieci).

■ **Proces bajkoterapii składa się z trzech etapów: czytania wybranego tekstu, rozmowy bazującej na przeczytanej treści oraz przeprowadzenia ćwiczenia lub zabawy utrwalającej omówiony tekst.** Podczas pierwszego etapu ważne jest nawiązywanie kontaktu wzrokowego, modulacja głosu, odpowiednie tempo czytania. Dzięki temu słuchacz bardziej zaangażuje się w czytaną treść, co ułatwi pracę w kolejnym etapie bajkoterapii. Rozmowa bazująca na przeczytanym tekście ma na celu sprawdzić, jak w dziecku pracuje dana historia. Zadajemy pytania pomocnicze o treść, ciąg wydarzeń, ale też o emocje i zachowania bohaterów bajki. Dzięki temu dowiadujemy się, jakie refleksje wzbudziło w dziecku dane opowiadanie, jakie wywołało uczucia, co je zastanowiło lub zaskoczyło. Na tym etapie ważne jest nazywanie emocji. Wykonanie ćwiczenia lub przeprowadzenie zabawy na koniec ma sprawić, aby przyswojone treści jeszcze przez chwilę popracowały w głowie dziecka, utrwalając się w ten sposób.

Zabawa powinna być związana z przeczytaną historią i z refleksjami z niej płynącymi.

■ **Bajkoterapia to czas, w którym opiekun powinien w pełni poświęcić uwagę dziecku, aby być w stanie zauważać wszystko, co dziecko komunikuje podczas czytania i omawiania treści:** zarówno sygnały słowne, jak i te płynące z ciała. Reakcje pozawerbalne to też ważne informacje dla opiekuna, pozwalające mu lepiej poznać dziecko i wydobyć to, co nie zostało wypowiedziane. Jeśli dziecko podczas czytanej historii zaczyna marszczyć brwi, poruszać się, zaciskać pięści, możemy przerwać na chwilę czytanie i dopytać: „Widzę, że zaciskasz pięści. Co poczułeś/poczułaś przy tym fragmencie?”. Dziecko zyskuje wtedy pewność, że jego emocje są ważne, że jest w bezpiecznym i rozumiejącym otoczeniu. Jednocześnie przy omawianiu historii, w swobodnej rozmowie, opiekun może mówić również o swoich odczuciach związanych z zachowaniami bohaterów.

■ **Bajkoterapia to dobre narzędzie do budowania relacji szczególnie z dziećmi, które są zamknięte, mają problem z komunikowaniem emocji lub rozmową o trudnych tematach.** Dzięki historii z fikcyjnymi bohaterami możemy rozmawiać o postaciach z bajki i ich zachowaniach, a nie wprost o zachowaniach dziecka. Dziecko może niejako schować się za bohaterem opowiadania, dzięki czemu może być mu łatwiej wejść w dialog.

FUNDACJA ZACZYTANI.ORG

■ Zajmuje się promowaniem zaangażowanego czytelnictwa, edukacją społeczną i zwiększaniem dostępu do literatury. Wykorzystuje książkę do nauki budowania głębokich, jakościowych relacji: z samym sobą, z dzieckiem, z drugim dorosłym. Prowadzi Wielką Zbiórkę Książek, otwiera Zaczytane Biblioteki w szpitalach i placówkach pomocowych, prowadzi bajkoterapię dla dzieci i biblioterapię dla seniorów, organizuje wystawy Zaczytanych Ławek.



Dlatego fundamentem budowania dobrej relacji z dzieckiem będzie budowanie relacji z samym sobą: przyjrzenie się własnym emocjom, potrzebom, granicom. Praca nad umiejętnością odpowiednio wczesnego rozpoznawania własnych stresorów, na przykład zniecierpliwienia, nudy, zmęczenia czy głodu. Takie przygotowanie da nam zasoby, abyśmy byli w stanie spędzać z dzieckiem czas w sposób uważny, w skupieniu, aktywnie go słuchając.

Jest nam łatwiej budować relację z dzieckiem, kiedy jesteśmy spokojni, wypoczęci, najedzeni, słowem - kiedy jest zaspokojona większość naszych potrzeb. Ale trzeba pamiętać też o tym, że w naszej codzienności bywa trudno o takie momenty. Dlatego musimy uczyć się sobie wybaczać. Umieć sobie powiedzieć, że jesteśmy wystarczająco dobrymi rodzicami. Pilnować swoich granic, dbać o swoje potrzeby i komunikować głośno, kiedy nie mamy gotowości do zadbania o potrzeby innych - nawet jeśli chodzi o własne dziecko.

To znaczy, że bywają momenty, kiedy możemy nie chcieć budować z dzieckiem relacji?

- To duże uproszczenie. Relację oczywiście budujemy zawsze: krzyk czy stosowanie kar też są elementem

budowania relacji, ale nie takiej, która pozwoli dziecku rozwijać się w bezpiecznym środowisku. Nie da się czasowo wyłączyć opcji budowania relacji. Powiedzieć sobie: „Dobra, dziś nie mam siły na budowanie relacji, zajmiemy się tym jutro”. Ale faktycznie są momenty, w których możemy nie być gotowi na wejście w głębszy kontakt z dzieckiem, na zapewnienie mu odpowiedniej uważności i wysłuchanie go. Dobrze jest mu to otwarcie komunikować, oczywiście dostosowując komunikat do jego etapu rozwoju. Siedmiolatek już zrozumie, kiedy rodzic powie mu: „Jestem teraz zdenerwowany, nie jestem w stanie z tobą porozmawiać i ci pomóc. Możemy zająć się tym za chwilę?”. To też element edukacji emocjonalnej - rozmawiamy otwarcie również o swoich emocjach.

Wracając do początku rozmowy - jakie jeszcze słowa dodałaby pani do listy synonimów dobrej relacji między dorosłym a dzieckiem?

- Powtórzę łączność i pomost - bardzo mi się to spodobało. Bliskość jest dla mnie niezwykle ważna w relacji z dzieckiem. Dorzucam jeszcze takie hasła jak: wiązanie, połączenie, serdeczność, związek, więź. Unikałabym z kolei synonimów typu: jedność czy nierozzerwalność. Jakkolwiek więź z dzieckiem może być silna, to wolę patrzeć na nią jak na ten pomost łączący osobne jednostki. Pomost miłości, bliskości, empatii i uważności. //



MARTA TITTENBRUN

bajkoedukatorka,
zwolenniczka
wychowania
bliskościowego
i miłośniczka
książek dla dzieci.
Związana z Fundacją
Zaczytani.org.
Mama dwóch
chłopców