

15 wartości, które podnoszą jakość rodzinnego życia

Czy lubisz wracać do domu - z pracy, z przyjęcia, z wakacji? Gdy przekraczasz próg, czy czujesz, że cumujesz w bezpiecznym porcie? Czy jesteś zadowolona/y z waszego rodzinnego życia?

Potrzeba jakości

Wśród wielu uniwersalnych potrzeb obecnych w życiu każdego człowieka perspektywa Porozumienia bez Przemocy zwraca uwagę na potrzebę jakości. Przejawia się ona w wielu sferach życia – mówimy o jakości powietrza, pożywienia, pracy czy jakości warunków materialnych, w których żyją rodziny i poszczególne grupy społeczne. Przeciwnością jakości bywa tandeta, bylejakość, prowizoryczność... Każdy z nas ma w różnym stopniu rozwiniętą świadomość istnienia takiej potrzeby, a także stopień jej realizacji.

O jakości coraz częściej mówi się także w odniesieniu do rodziny i relacji wewnątrz niej. Martin Buber pisał, że „*świat, w którym żyjemy powstaje z jakości naszych relacji*”. Najbliższym światem jest dom rodzinny. Jakość relacji kształtowanych w rodzinie wpływa na wszystkie inne relacje na przestrzeni całego życia, określa je, czasem nawet je determinuje. W domu rodzinnym tworzą się pierwsze mapy emocjonalnych szlaków. Do nich wracamy zarówno wtedy, kiedy je powielamy, jak i wówczas, gdy wybieramy wobec nich alternatywę.

Relacja rodziców wpływa na całą rodzinę

Ogromny wpływ na jakość życia rodzinnego mają wzajemne relacje rodziców. Sposób, w jaki partnerzy traktują siebie nawzajem, nie tylko kształtuje pewien wzorzec relacji partnerskiej, który zapada w świadomości dzieci, lecz także bezpośrednio oddziałuje na atmosferę życia w domu rodzinnym.

Warto co jakiś czas zadać sobie pytania kontrolne, które pozwolą dostrzec aktualny stan:

- Wyrażam prośby czy raczej wydaję zarządzenia dotyczące organizacji życia domowego?
- Czy pamiętam, żeby podziękować?
- Jak podchodzę do konfliktów – szukam porozumienia czy milczę tygodniami?
- Czy troszczę się o partnera i okazuję to przy każdej okazji np.: przykrywam kocem, gdy zaśnie na kanapie?
- Czy interesują mnie jego/jej sprawy?
- Czy daję przestrzeń na realizację marzeń i planów?
- Czy liczę się z jego/jej zdaniem?
- Czy rozmawiam? Czy milczę, gdy trzeba?
- Czy sprawiam jej/jemu przyjemność, np. piekę ulubione ciasto?

Bywa, że rutyna pozbawia nas uważności na partnera, że pojawienie się dzieci absorbuje całą naszą uwagę i energię, że zmęczenie góruje nad zrozumieniem i życzliwością.

Bez względu na to, ile mamy lat i jakie doświadczenie dźwigamy w życiowym plecaku, są wartości wspólne nam wszystkim, które podnoszą jakość naszego życia we wspólnocie, wpływają na poziom odczuwanego szczęścia i satysfakcji z życia. To wartości, które pomagają rozkwitać zarówno dorosłym, jak i dzieciom. Pielęgnowane w domu rodzinnym tworzą bezpieczną i przyjazną przestrzeń. Oto kilka z nich.

15 wartości, które podnoszą jakość rodzinnego życia

1. Akceptacja

Oznacza ona przyjmowanie drugiego człowieka i tego, kim jest. Bezwarunkowa akceptacja wzmacnia poczucie wartości i pozytywne myślenie o samym sobie. Akceptować to przyjmować, że dziecko ma prawo do złości, płaczu, marudzenia, niezgody; że partner może odmówić spełnienia mojej prośby; że ja, mama, mimo wielkiej miłości mogę być zmęczona własnymi dziećmi.

Akceptować to nie poprawiać, nie upominać, nie negocjować, nie lepić drugiego i siebie samego na kształt pewnych wyobrażeń czy oczekiwań. Akceptować to pozwolić drugiemu być tym, kim jest, czyli kimś innym niż my sami. Bezwarunkowa akceptacja wydaje się fundamentem wszystkich pozostałych jakości.

2. Miłość

Marshall Rosenberg w książce „*Wychowanie w duchu empatii*” przywoływał swoją rozmowę z trzyletnim synem, którego zapytał o to, czy wie, dlaczego tata go kocha. Malec podawał przykłady swoich umiejętności, co uzmysłowiło i samemu autorowi, i wielu rodzicom, jak często wyrażamy swoje uznanie i zachwyty dzieciom wówczas, gdy jesteśmy z nich zadowoleni, jednocześnie nieświadomie komunikując pewną warunkowość naszych uczuć. Po kilku próbach Marshall powiedział chłopcu, że kocha go za to po prostu, że on to on. To wyznanie spotkało się z ogromną radością dziecka, którą wyrażało przez kilka następných dni, wykrzykując: „*Tato, kochasz mnie tylko dlatego, że ja to ja! Kochasz mnie, bo jestem mną!*”. Miłość dopełnia akceptację, akceptacja wzmacnia miłość.

Kiedy ostatni raz wyraziłeś/-aś miłość słowami? Kiedy powiedziałeś/-aś dziecku, że kochasz je, mimo że ugryzło brata, przyniosło uwagę ze szkoły, trzasnęło drzwiami do swojego pokoju? Kiedy powiedziałeś bliskiej osobie, jak ważna jest dla ciebie jej obecność? Miłość nie może być nagrodą lub jedynie corocznym wyznaniem walentynkowym. Warto, by stała się naszą codziennością, by każdy z domowników z całym przekonaniem mógł powiedzieć, że czuje się kochany.

3. Branie pod uwagę

Jeśli kogoś darzymy miłością, ważne jest dla nas jego zdanie. Pytamy dzieci, co lubią, co chciałyby wybrać, na co mają ochotę, a na co nie, na co się nie zgadzają, bo miłość zakłada podmiotowe traktowanie. Pytamy o zdanie partnera, przyjaciela, współpracownika. Bierzymy pod uwagę ich upodobania, przyzwyczajenia, by czuli się komfortowo.

Wielu dorosłych obawia się, że pytanie dzieci o zdanie i uwzględnianie go przy podejmowaniu decyzji podważa ich rodzicielskie kompetencje i autorytet. Przekonani o niedojrzałości dzieci i jednocześnie pewni własnych ocen i decyzji, nie biorą serio tego, co one mówią. Tymczasem uwzględnianie drugiej osoby rodzi w niej przekonanie o tym, że jest ważna, że, choć być może pomysł na jedzenie lodów na obiad nie przejdzie tym razem, to jednak ktoś chciał o nim posłuchać. Branie pod uwagę każdego z członków rodziny i wspólne poszukiwanie satysfakcjonujących rozwiązań uczy otwartości i rozwija kreatywność. Prowadzi do budowania kultury opartej o dialog i zrozumienie.

4. Empatia

Ma niezwykłą moc. Wysłuchać kogoś bez oceniania, krytykowania, osądzania, pocieszania, doradzania. Pobyć z nim w tym, co przeżywa, posłuchać z poziomu serca, a nie głowy. Móc samemu doświadczyć empatycznego kontaktu – to bezcenne przeżycie. Trudno zdobyć się na empatię, gdy jesteśmy wzburzeni lub sami jej potrzebujemy. Niełatwo ją pielęgnować w pośpiechu i stresie.

Brene Brown mówi o doświadczeniu empatii, jak o swego rodzaju sakralnej przestrzeni, w której zatrzymuje się czas, do której wspomnienia i bagaż doświadczeń nie mają dostępu. Jest tylko tu i teraz – serce przy sercu. Empatia, która jest praktykowana w rodzinie, daje poczucie zrozumienia i autentycznego kontaktu:

“Moja mama pomaga mi zrozumieć siebie”; “Już wiem, o co mi chodzi, kiedy wściekam się z powodu piętnastominutowego spóźnienia męża do domu”; “Nie jestem sam”. To zasłyszane wypowiedzi tych, którzy ćwiczą empatię, umacniając jednocześnie poczucie więzi i przynależności.

5. Szacunek

W wielu akcjach społecznych czy artykułach poświęconych rodzicielstwu i wychowywaniu dzieci pojawiają się hasła przypominające o tym, że dziecko to człowiek z przysługującymi mu prawami, a zwłaszcza niezbywalnym prawem do poszanowania godności. Na szczęście mijają już czasy, kiedy królowało przekonanie o tym, że „dzieci i ryby głosu nie mają”, a ich jedyną rolą jest bezwzględne posłuszeństwo rodzicom.

Co oznacza szacunek wobec dziecka? To samo, co wobec dorosłego:

- przyjąć jego odrębność i autonomię,
- respektować jego granice, czasem głośno i stanowczo prezentowane,
- cenić wolność wyboru,
- wspierać wyrażanie własnego zdania,
- chronić cielesność,
- przyjmować jego odmowę.

Trudno oczekiwać szacunku od dziecka, jeśli rodzice, opiekunowie, wychowawcy czy lekarze nie okazują go wobec powierzonych ich opiece dzieci. Trudno też go wymagać, jeśli jedna ze stron w związku nie szanuje drugiej – przykład mocniej przemawia niż słowo.

6. Wolność

Jesteśmy na nią mocno wyczuleni. W przestrzeni społeczno-politycznej wszelkie przejawy jej ograniczania budzą sprzeciwy i protesty.

Jak jest z wolnością w naszych czterech ścianach?

- Czy nasz maluch może wybrać sobie, co chce założyć do przedszkola?
- Czy dziecko może wstać od stołu, choć jego talerz nie jest pusty?
- Czy może nie pójść spać o ustalonej porze, gdy o to poprosi lub nie jest zmęczony?
- Czy wolno mu wyprosić rodzeństwo, żeby побыć samemu w pokoju?
- Czy partner/partnerka/ ja mamy przestrzeń na rozwijanie swojej pasji czy ograniczyliśmy się do roli matki i ojca?
- Czy wybieramy spotkania towarzyskie w ulubionym gronie?
- Czy narzucamy grono przyjaciół naszym bliskim?

Często słyszy się obawę rodziców wyrażoną w zdaniu: „*Jak mu na wszystko pozwolę, to wejdzie mi na głowę*”. Pozwalanie na „wszystko” nie jest jednak możliwe, bo wolność nie jest samowolą i „*kończy się tam, gdzie zaczyna się wolność drugiego człowieka*” (A. Tosqueville). Wskazywanie dzieciom tej granicy i respektowanie ich wolności pozwala zachować równowagę między wolnością, samowolą i przymusem.

7. Styl komunikacji

Dobrze wiemy, że słowa mają moc – mogą leczyć lub ranić, wzmacniać lub podcinać skrzydła. Wybór stylu, w jakim rozmawiamy z dziećmi czy mężem/żoną, w dużym stopniu wpływa na jakość naszego życia i atmosferę w domu. Wielu rodziców jest świadomych niekorzystnego wpływu, jaki wywierają na dzieci komunikaty

będące: oskarżeniami, manipulacją, zastraszaniem, porównywaniem, upokarzaniem, zawstydzaniem, ocenianiem, obrażaniem, wywoływaniem poczucia winy. Wszystkie one nadwyrężają naszą więź z dzieckiem, podważają zaufanie do rodziców jako osób najbliższych, na których miłość i wsparcie chciałoby się móc zawsze liczyć.

Jednocześnie słychać głosy: „*To już nic nie można dziecku powiedzieć?*”. Owszem można, a nawet trzeba rozmawiać szanując godność i podmiotowość dziecka. Pomocnym narzędziem komunikacji, a nierzadko filozofią życia, staje się Porozumienie bez Przemocy, które pozwala lepiej zrozumieć i dostrzec drugą stronę, bez uciekania się do strategii i komunikatów niosących zranienie i smutek. Słowa pełne łagodności i życzliwości są jak leczniczy balsam, gdy wracamy do domu po dniu pełnym trudnych emocji z przedszkola czy pracy; są jak orzeźwiająca woda, gdy usychamy z tęsknoty lub smutku; są jak koło ratunkowe, gdy dryfujemy po bezbrzeżu bólu, rozpaczy lub gniewu. Nie bez powodu Porozumienie bez Przemocy nazywane jest „językiem serca”. Warto się go uczyć.

8. Czulość

Nie szcędzimy jej sobie w pierwszych miesiącach zakochania, w pierwszych latach życia dzieci czy małżeństwa. Z czasem czułych gestów coraz mniej – bywa, że dorastające dzieci jej unikają i przyjmują z zakłopotaniem, rodzicom miłość spowszedniała. A przecież czulość jest jednym ze sposobów wyrażania miłości. Nie zawsze musi mieć formę całusów i przytuleń. To może być ręka położona na ramieniu czy głowa o nie wsparta, to może być pogłaskanie po dłoni lub spojrzenie prosto w oczy. Jeden czuły gest czasem może wyrazić więcej niż wiele słów. Warto ją pielęgnować i szukać takich sposobów jej okazywania, by odpowiadały nam one na różnych etapach wspólnego życia.

9. Humor

“*Humor jest najwspanialszą przyprawą w czasie uczy życia*” – pisała Lucy Maud Montgomery i rzeczywiście badania naukowe oraz obserwacja życia codziennego pokazują, że ludziom z poczuciem humoru żyje się po prostu łatwiej i przyjemniej. Ma on niezwykle działanie: pomaga nabrać dystansu, dodaje otuchy, pomaga rozładować napiętą sytuację, wywołuje śmiech, a śmiech to zdrowie, odpręża i relaksuje.

10. Zabawa

Choć mistrzami w tej dziedzinie są dzieci pełne nieskrępowanej wyobraźni, nieograniczonej spontaniczności i energii, to zabawa korzystnie wpływa także na dorosłych. Ta z dziećmi umacnia relację, pozwala wejść do świata dziecięcych przeżyć i fantazji, pozostawia niezapomniane wspomnienia. Ta z dorosłymi pozwala zregenerować zasoby, nabrać lekkości i spontaniczności. Kiedy ostatni raz bawiłeś się z całą uwagą ze swoim maluchem – bez telefonu pod ręką, bez gonitwy myśli, bez napięcia i poczucia straconego czasu?

Kiedy ostatni raz byłeś potańczyć (Sylwester się nie liczy)? Kiedy byłeś w kinie lub na koncercie? Kiedy wybraliście się gdzieś bez dzieci?

11. Odpoczynek

Niby taka oczywista rzecz, ale czy dajemy sobie prawo do nicnierobienia? Czy akceptujemy taki stan u naszych dzieci – nie chcą niczego poczytać, nie mają ochoty na zbieranie zabawek, daleko im do odrabiania lekcji... Czy przyjmujemy ze zrozumieniem, że mąż/żona dziś nie robi obiadu, nie uprasuje sterty prania, bo wybiera odpoczynek? Czy ciągle gonimy i do tej gonitwy zaprzęgamy wszystkich domowników? Czy umiemy odpoczywać? Czy jednak mamy przekonanie, że z dziećmi to się chyba nie da?

12. Wkład w jakość życia

Każdy z członków rodziny ma zasoby, by przyczynić się do wzbogacania życia. Każdy też tak, jak potrafi, na miarę własnych umiejętności i doświadczenia, chce dawać. Naprawdę każdy.

Przynajmniej na początku wspólnej drogi. Dlaczego z upływem czasu to się zmienia? Bo zbyt często być może słyszeliśmy, że tego tak się nie robi, że tego nie potrafimy, że ktoś inny robi to lepiej, szybciej, żeby lepiej się za to nie zabierać, albo tak długo byliśmy wyręczani, a nie włączani, że przyjęliśmy to za normę.

Nasze dzieci także. Spróbujmy więc dostrzec i docenić ich zapał, energię i chęć robienia niemal wszystkiego z mamą lub tatą. Jeśli obawiamy się o bezpieczeństwo maluchów, ostry nóż zastąpmy stołowym lub plastikowym. Zamienić można także szklane naczynia. Niech nas nie zniechęcają niedokładnie zamieciona podłoga lub niedomyte owoce, przecież inaczej niż próbując nikt niczego się nigdy nie nauczył. Marshall Rosenberg mówił, że „*wszystko, co warto czynić, warto też czynić niedoskonale*”.

13. Uznanie

Warto też wyrażać nasze uznanie domownikom, mówiąc o tym, jak to, co zrobili, nas wsparło, pomogło nam, odciążyło, coś nam ułatwiło. Nie chodzi o chwalenie i wyrażanie zachwyty w postaci zdań: „*jestes wspaniały; ale z ciebie super dziewczynka, cudowny z ciebie synek, taki*

grzeczny” – one w gruncie rzeczy nie mówią wiele dziecku, nie wzmacniają jego poczucia wartości. Zamiast tego nazywajmy to, co dostrzegamy, i używajmy języka osobistego: *“Wiem, jak bardzo nie lubisz wyjmować naczyń ze zmywarki, dlatego tym bardziej cenię to, że dziś chciałeś mnie w ten sposób odciążyć”*; *“Cieszę się, że ułożyłaś/-eś zabawki w pokoju siostry, to dla mnie było pomocne”*; *“Dzięki temu, że rozpakowałaś zakupy, miałam chwilę na spokojne wypicie kawy. Jestem ci wdzięczna”*.

14. Wdzięczność

Jest naturalną konsekwencją uznania. Dostrzegam troskę moich bliskich i moją własną wkładaną w jakość naszego życia, wyrażam uznanie, doceniam i jestem wdzięczny/- a.

Przy praktykowaniu wdzięczności warto pamiętać o kilku rzeczach:

- nic nie jest dane raz na zawsze,
- to, co mam i czego doświadczam, jest darem, choćby było trudne,
- postrzeganie siebie i świata przez pryzmat braku, nie pozwala zobaczyć tego, co mam, kim jestem,
- wyrażanie wdzięczności wzmacnia więź,
- wdzięczność wyzwala poczucie szczęścia.

15. Życzliwość

Przypomina trochę wonny olejek codziennego życia. Życzliwe słowo, gest po trudnym dniu koja zagubione czasem serce dziecka i dorosłego. Życzliwość łagodzi, jest wyrazem miłości i troski, cierpliwości i łagodności. Dobrze jest, jeśli stoi w porcie, gdy wypływamy na pełne morze codziennych obowiązków, i wita nas, gdy wracamy z rejsu.

Być może nie zawsze jesteśmy w stanie zatroszczyć się o wszystkie te wartości jednocześnie – to zupełnie naturalne. Każdego dnia domownicy mają inne zasoby. Warto jednak mieć je na uwadze, przyglądać się, jak je realizujemy w dłuższej perspektywie czasowej i starajmy się zachowywać między nimi równowagę. Szukajmy też tego, co jest charakterystyczne dla naszych rodzin: może to będzie świętowanie, może pewne rytuały, może wspólne pasje. Pamiętajmy, że choć większa odpowiedzialność za jakość wspólnego życia zawsze spoczywa na rodzicach, to jednak warto włączać i uwzględniać w budowaniu domowej atmosfery także dzieci.

Za: Ewelina Adamczyk dla dziecisawazne.pl

Opracowanie: Elżbieta Maciejowska