

## Budowanie pozytywnych więzi w rodzinie

Rodzina to wspólnota osób związanych bliskimi więziami, o dużej częstotliwości kontaktów. Duvall, autor teorii funkcjonowania rodziny, wymienia osiem faz cyklu życia rodziny:

1. Małżeństwo (początkowo bez dzieci, do czasu pojawienia się ich). Faza ta zwykle trwa do dwóch lat.
2. Rodzina wychowująca małe dzieci do 3 roku życia (rodzice przyjmują rolę opiekunów).
3. Rodzina z dziećmi w wieku przedszkolnym (3-6 rok życia).
4. Rodzina z dziećmi w wieku szkolnym (7- 13 rok życia); faza ta trwa zwykle 7 lat.
5. Rodzina z dorastającymi dziećmi (13-19 lat); faza trwa około 7 lat.
6. Rodzina z dziećmi opuszczającymi dom, faza trwa do 8 lat.
7. Stadium pustego gniazda – czas trwania tej fazy to ok.15 lat.
8. Starzejący się rodzice (aż do śmierci obojga) faza trwa 10-15 lat.

Budowanie pozytywnych więzi powinno się odbywać z zachowaniem zadań jakie ma do spełnienia rodzina przechodząc przez poszczególne fazy. Barnhill Longo (terapeuta rodzinny) wymienia następujące zadania (punkty przejścia) w rozwoju rodziny:

- wzajemne zaangażowanie pary (intymność, namiętność, zaangażowanie);
- rozwój nowych ról rodzicielskich, przyjęcie roli opiekunów swych dzieci: mąż staje się ojcem, żona – matką;
- akceptacja osobowości rosnącego dziecka (jego indywidualności, własnych potrzeb, uczuć);
- wprowadzenie dziecka do instytucji poza rodziną (przedszkole, szkoła, kościół, harcerstwo);
- akceptacja okresu dorastania wraz z koniecznymi zmianami ról społecznych synów i córek;
- eksperymenty z niezależnością przeprowadzane przez dziecko z przyzwoleniem rodziców;
- przygotowanie do samodzielności: akceptacja przez rodziców niezależności dziecka oraz przygotowanie dziecka do samodzielnego życia poza rodziną;
- odejście dzieci – powrót do ról męża i żony: wychowanie dzieci dobiegło końca, para zostaje sama;
- akceptacja starości i nowego stylu życia na emeryturze, przejęcie roli dziadka, babci.

Co ogólnie jest potrzebne w każdej z tych faz (uwzględniając zadania i specyfikę każdej z nich) w budowaniu pozytywnych więzi? Aby zbudować pozytywną więź z własnymi dziećmi najpierw trzeba dbać o to by stworzyć udane małżeństwo. Na satysfakcjonujące życie małżeńskie składa się natomiast: umiejętność porozumiewania się, negocjowania, zrównoważenie emocjonalne obojga małżonków (tak zwana dojrzałość emocjonalna, osobowościowa), odpowiedzialność, umiejętność rozwiązywania problemów dnia codziennego, zdolność do miłości a przede wszystkim przebaczenia sobie każdego dnia. Ważne jest także okazywanie sobie wzajemnego wsparcia i pomocy w codziennych obowiązkach – tak by jeden z partnerów nie czuł się nadmiernie przeciążony, a przez to sfrustrowany, wykonywanie zadań zgodnie z powołaniem i rolami (męskimi, kobiecymi). Najważniejsza jest jednak miłość dwojga dorosłych ludzi; gwarantuje ona, że ich dzieci będą potrafiły w przyszłości kochać siebie i innych, osiągną pełną dojrzałość i rozwój w ważnych dziedzinach (emocjonalnej, intelektualnej, duchowej).

Brak miłości małżeńskiej, wzajemnego szacunku, przyjaźni, życzliwości jest zagrożeniem dla prawidłowego rozwoju dzieci.

Dzieci, których rodzice się rozwiedli częściej przejawiają zaburzenia różnego rodzaju (problemy emocjonalne, osobowościowe, problemy z poczuciem własnej wartości, kłopoty z nauką, problemy z uzależnieniami – alkohol, narkotyki, zagrażające środowisko) niż dzieci pochodzące z pełnych rodzin o nieskonfliktowanej strukturze.

Szkodliwe efekty wychowania obserwuje się także w pełnych, lecz skłóconych rodzinach. W rodzinach z problemami przemocy, problemami alkoholowymi, w rodzinach gdzie występują choroby psychiczne, które nie posiadają wsparcia specjalistów w zależności od potrzeb (psychologów, psychoterapeutów, pedagogów, psychiatrów, terapeutów uzależnień).

Budowanie małżeństwa wymaga czasu, trudu i wyrzeczeń. Tymczasem nadal towarzyszą nam mity dotyczące szczęścia małżeńskiego takie jak: małżeństwo i rodzina powinny być uosobieniem szczęścia; w szczęśliwych

małżeństwach nie ma miejsca na kłótnie, różnice zdań; dobre małżeństwa trafiają się spontanicznie i nie trzeba w tym kierunku nic robić.

Warto zainwestować swój czas i energię w podtrzymywanie pozytywnej więzi z małżonkiem także dla dobra własnych pociech. Nawet małżeństwa w kryzysie mogą sobie pomóc przez korzystanie z terapii małżeńskiej, udział w konferencjach dla małżeństw lub w spotkaniach małżeńskich lub przez uczestnictwo w innych formach warsztatowych z zakresu komunikacji, rozwiązywania problemów.

By rodzina mogła prawidłowo funkcjonować warto pamiętać o:

1. Czasie poświęconym całej rodzinie, dzieciom, a także o wyłącznym czasie dla małżonka, o autentycznym byciu ze sobą, wspólnym wykonywaniu pewnych czynności (np. sprzątanie, uprawianie ogrodu, wycieczki rowerowe itp.), wspólnych posiłkach i rozmowach przy stole, pasjach lub też zwyczajnym pochyleniu się nad potrzebami, uczuciami.
2. Kolejną ważną rzeczą jest udzielanie sobie wsparcia, rozmowa o uczuciach, przeżyciach, dająca odczuć miłość i życzliwość do wszystkich. Istotne jest okazywanie zrozumienia dla przeżyć dziecka, małżonka nawet tych bardzo nieprzyjemnych (takich jak złość, smutek, żal, rozczarowanie). Wszystko, co składa się na komunikatywność; wyrażanie swoich potrzeb, oczekiwań a także wsłuchiwanie się w potrzeby najbliższych, we wzajemnym szacunku, bez: wyzwisk, krytyki czy oskarżeń, wracania do minionych krzywd doznanych.
3. Pielęgnowanie uczuć (takich jak miłość, przyjaźń) – pamięć o wspólnych uroczystościach, ciepłe słowa, wyrażanie słów uznania i komplementów np. "lubię w tobie", "spodobało mi się to co zrobiłeś w minionym tygodniu".. To przez dobre słowa, a nie ciągłą krytykę mamy szansę na zbudowanie pozytywnej więzi, co wzmacnia wzajemną akceptację, mimo posiadanych słabości, wad.
4. Istotą dobrego rodzicielstwa są dobre relacje z babciami, dziadkami. Niejednokrotnie problemy własne w kontakcie z teściami i własnymi rodzicami powodują uprzedzenie, a często krytykę osoby dziadków w towarzystwie dzieci. Cenne jest powiedzenie "rodzice są od wychowania, dziadkowie od rozpieszczania". Odmienność w wychowaniu i oczekiwania w przypadku dziadków, którzy codziennie zajmują się dziećmi warto uzgodnić, ale bez udziału dzieci w tych rozmowach.
5. Konieczne jest pamięć o uroczystościach, tradycjach tj. urodziny, rocznice ślubu, dzień matki, ojca - są to święta rodzinne które warto pielęgnować.
6. Rytuały rodzinne - takie jak niedzielne obiady, wspólne kolacje i posiłki przy stole, mówienie sobie każdego dnia wieczorem czegoś miłego, wyrażanie uznania dla swych umiejętności nawet bardzo skromnych.
7. Budowanie wzajemnego zaufania, przez powierzanie zadań i przywilejów stosownych do wieku dziecka; bezwzględne zaufanie do męża/żony (mimo doznanych uraz, popełnianych błędów). Zaufanie realizuje się w codziennej pracy nad samym sobą i we wzajemnym przebaczeniu sobie, a w przypadku dzieci we wskazywaniu, jak można naprawić zło.
8. Wychowanie do wolności, samodzielności, odpowiedzialności – nie przez przymus, gwałtowność, groźby, wrzaski lecz jasne wyrażanie uczuć i oczekiwań, zauważanie uczuć drugiej osoby, dawanie wyboru (w zależności od wieku, w rozsądnych granicach), stanowienie konsekwencji, udzielanie informacji, jako można naprawić wyrządzone zło, powierzanie zadań.

Warto by każdy rodzic sam zadał sobie pytanie – do czego wychowuję własne dzieci (na czym mi zależy, czego chciałbym je nauczyć i jakie wartości pragnę im przekazać) i wybrał do tego odpowiednie metody, pełne szacunku i bezwarunkowej miłości.

Pomocne w budowaniu pozytywnych więzi może być:

- szkoła dla rodziców;
- terapia rodzin, terapia małżeństw (praca nad problemami w porozumiewaniu się członków rodziny lub pary małżeńskiej, szukanie satysfakcjonujących każdego w rodzinie rozwiązań, przyglądanie się temu co przeżywają osoby w rodzinie, próba zrozumienia uczuć trudnych do zaakceptowania, wyrażenia);
- kursy, warsztaty, szkolenia z zakresu komunikacji, asertywności, negocjacji, rozwiązywania konfliktów
- konferencje dla rodziców, konferencje dla małżeństw, spotkania małżeńskie.