

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Doskonalenie współpracy w rodzinie

Justyna Kowalczuk - psycholog,
psychoterapeuta

Politechnika Białostocka
Wydział Inżynierii Zarządzania
7 maja 2022 r.

Organizatorzy



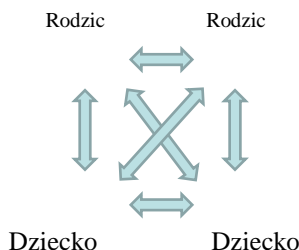
EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

1



Rodzina według koncepcji Bowena rozumiana jest jako system emocjonalno-relacyjny, który działa według pewnych podstawowych, ewolucyjnie wykształconych procesów wspólnych wszystkim istotom żywym. Pojęcie **systemu** odnosi się tu do wzajemnych powiązań między członkami rodziny, których zachowań nie można w pełni zrozumieć bez odwołania się do rodziny jako funkcjonalnej całości. Każdy członek rodziny wpływa na tę całość, jednocześnie znajdując się pod jej wpływem, a zmianę jednego z elementów systemu pociąga za sobą kompensacyjną zmianę w innych jego elementach.



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

2



Fazy życia rodzinnego wg. J.Haleya

Zmiana fazy – ryzyko kryzysu

Nowa faza- nowe zadania, potrzeby

I faza: narzeczeństwo: („randkowanie”)

II faza: wczesne małżeństwo (partnerstwo prawnie usankcjonowane)

III faza: narodziny dziecka

IV faza: średnia faza małżeńska (rodzina z dziećmi w wieku szkolnym)

V faza: rodzice oddzieleni od dzieci („puste gniazdo”)

VI faza: emerytura i starość

Rodzina może się rozwijać jeśli przechodzi te fazy. Jeśli zafiksuje się na którejś z nich nie ma możliwości rozwoju.



Problemy rodzinne charakterystyczne dla poszczególnych faz

I faza (separacja-indywiduacja)

- stawianie granic między rodziną pierwotną, a tą którą się zaczyna tworzyć czyli odchodzenie od swojej rodziny pierwotnej
- rodzice najsilniej trzymają dzieci przez poczucie winy lub budowanie lęku i zagrożenia („bez nas sobie nie poradzisz”, „gdzie ci będzie lepiej niż w domu”)
- czasami małżeństwo jest formą zerwania więzi z rodziną

II faza – okres od formalnego zawarcia związku małżeńskiego do momentu w którym rodzi się dziecko

- wypracowanie modelu komunikacji
- wypracowanie sposobów radzenia sobie z konfliktami

III faza – narodziny dziecka

- ustanowienie podziału ról – kto będzie zarabiał a kto wychowywał dziecko, rozwinięcie nowych ról matki i ojca bez zanegowania relacji mąż-żona
- nie wykorzystywanie dziecka do rozwiązywania problemów małżeńskich (triangulacja)



IV faza- urealnienie marzeń, akceptacja ograniczeń

- podsumowanie dotychczasowych osiągnięć,
- konieczność dokonywania zmian gdyż wypracowane wzory zachowań mogą się okazać niefunkcjonalne

V faza- opuszczanie gniazda przez dzieci,

- stawanie się dziadkami
- utrata własnych rodziców
- funkcjonowanie we dwoje

Rodzice muszą się nauczyć pozwolić dzieciom odejść. Ta umiejętność w największe mierze zależy od gratyfikującej relacji małżeńskiej.

VI faza- przejście na emeryturę

- odejście jednego z małżonków
- opieka rodziny nad starszymi ludźmi



Nasza historia nie zaczyna się od nas samych...

O tym, jaka jest nasza rodzina, w której dziś żyjemy, i jakimi rodzicami jesteśmy, decydują nie tylko nasze zachowania i wybory, ale też to, skąd pochodzimy oraz korzenie naszych rodziców i dziadków.

Zatem nasza przeszłość, czyli:

- doświadczenia,
- relacje,
- wychowanie,
- przekazy,
- traumy

ma wpływ na to jak funkcjonujemy w naszych rodzinach.

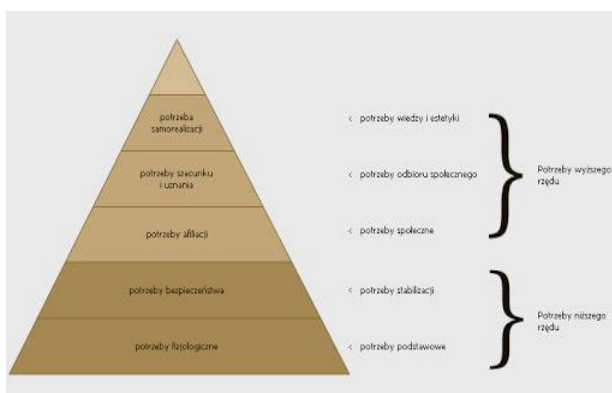
Co stanowi o jakości rodziny?

- Relacje
- Potrzeby i ich zaspokajanie,
- Równowaga pomiędzy tym, kim jesteśmy, a naszą rolą społeczną.

Relacje stanowią podstawę każdej rodziny. Zaczyna się od relacji z samym sobą, potem obejmuje ona naszego partnera lub partnerkę i dziecko. Relacje bywają indywidualne, czyli z poszczególnymi członkami wspólnoty, i zbiorowe – wiążące jednostkę z grupą, a także podgrupę z podgrupą (np. rodzice-dzieci, rodzice-dziadkowie itp.) Relacje tworzone przez nas wpływają na ogólne poczucie szczęścia, jak również nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Realizowana jest w nich między innymi potrzeba miłości i bliskości.

Potrzeby to istotne pojęcie, niezbędne w świadomym porozumiewaniu się międzyludzkim i rodzinnym. Warunkiem wejścia w relację z drugą osobą jest dostrzeżenie tego, czego sami potrzebujemy, a potrzeby te mają bardzo szerokie spektrum, począwszy od potrzeb fizjologicznych (głód, sen), poprzez emocjonalne i duchowe (bliskość, zaufanie, bycie ważnym), aż do pojęć mocno abstrakcyjnych, takich jak potrzeba zmiany czy potrzeba piękna. Życie w rodzinie, w bliskości sprzyja nauce dostrzegania własnych i cudzych potrzeb. Tak naprawę potrzeby jednego człowieka niewiele się różnią od potrzeb drugiego. Znacząco różnią się natomiast strategie ich zaspokajania oraz ich poziom.

Potrzeby według Masłowa:



http://www.zarzyccy.pl/p_piramida-potrzeb-maslowa.html , dd: 30.06.2020



Rola społeczna a rodzicielstwo

Kiedy zostajemy rodzicami nieświadomie wchodzimy w określone role. Wpisane są w nie specyficzne przekonania: co to znaczy być mamą, kim jest tato, jakie jest dziecko. Przekonania te mogą przeszkadzać nam w budowaniu relacji, o jakich marzymy, gdyż w pewnym momencie rola może przesłonić nam własną tożsamość. Często koncentrujemy się bardziej na tym, jak ma być, niż na tym, kim teraz naprawdę jesteśmy. Chcemy widzieć odpowiedzialnego, rozsądnego ojca oraz troskliwą, skupioną na dzieciach matkę. Role społeczne często zabierają nam autentyczność oraz wysuwają na pierwszy plan potrzeby dziecka, męża, a nawet domowego zwierzęcia. Perspektywa roli każe mi dbać wyłącznie o potrzeby innych. To oni stają się centrum mojego życia, a ich potrzeby są pierwszoplanowe.

W ten sposób poprzez naśladowanie dzieci często powielają obserwowane w domu zachowania wynikające z pełnionych przez rodziców ról.



Dlaczego w rodzinie bywa nam trudno?

Rodzicielstwo jest wyzwaniem. Zdarzają się w nim momenty zarówno wspaniałe, jak i trudne. Czasem jesteśmy uśmiechnięci na zdjęciach, a w codzienności zmęczeni, sfrustrowani, nawet pozbawieni nadziei.

Skąd się biorą trudności w rodzinie?

- z oczekiwań wobec siebie;
- z przekonań na temat relacji, wychowania, stylu życia;

„On chce podróżować i zarażać dzieci swoją pasją, jej zaś niezbędne są stabilizacja i bezpieczeństwo. „

„Ona utrzymuje, że dziecko potrzebuje obecności dwojga rodziców, on bierze nocny dyżur, aby zapewnić dostatek życia. „

W związku z tym oczekujemy od siebie różnych zachowań, reakcji. Natomiast oczekiwania te, często wiążą się z naszymi przekonaniami np. *mężczyzna powinien przede wszystkim zarabiać pieniądze;*

Przekonania to myśli kluczowe, które zastępują wieloletową refleksję na temat tego, czego potrzebujemy. Trudności pojawiają się kiedy nie umiemy komunikować swoich uczuć i potrzeb.

Kiedy pojawia się konflikt, często nie potrafimy w sposób satysfakcjonujący dla wszystkich stron go rostrzygnąć. Atakujemy, by mieć rację, by postawić na swoim. Albo uciekamy w obawie przed czyjąś złością lub karą.



Sposoby reagowania w sytuacji konfliktowej (Blake i Mounton):

- **unikanie** – polega na ignorowaniu lub pomijaniu kwestii istnienia konfliktu;
- **uleganie** – podporządkowanie swojego stanowiska drugiej osobie, rezygnacja z niego z określonego powodu;
- **rywalizacja** – polega na przyjęciu postawy „wygrany-przegrany” i dążeniu za wszelką cenę do rozstrzygnięcia konfliktu na swoją stronę;
- **kompromis** – polega na znalezieniu rozwiązania przez częściową rezygnację z własnych potrzeb na rzecz adekwatnych ustępstw ze strony partnera;
- **współpraca** – polega na szukaniu obustronnych korzyści wspólnego rozwiązania konfliktu potraktowanego problemowo;



Porozumienie w rodzinie

Komunikacja – to pojęcie, które obejmuje wszelkiego rodzaju wymianę informacji pomiędzy jej uczestnikami. Dotyczy zarówno tego co mówimy, czyli treści (komunikacja werbalna), jak i tego, w jaki sposób to mówimy (komunikacja niewerbalna).

Sposób, w jaki komunikujemy się z bliskimi, decyduje o atmosferze ogniska domowego, a co za tym idzie o jakości naszej relacji.

Kiedy zaczynamy rozmawiać z partnerem/partnerką lub dzieckiem, w dużej mierze na słowach budujemy znaczenie rozmowy. To one sprawiają, że chcemy kontynuować dialog lub go zakończyć. Mogą być albo „oknem” albo „murem”.

Słowa mury – to te słowa, które oceniają, interpretują, porównują, etykietują; dzielą ludzi na dobrych i złych, a ich zachowania na właściwe i karygodne.



Słowa mury mogą brzmieć tak:

- „Nie wolno ci tak do mnie mówić”.
- „Nie obchodzi mnie, co myślisz, masz to zrobić”.
- „Nie płacz”.
- „Nie ma się czego bać”.
- „A nie mówiłem...”
- „Twój brat jest młodszy, a już sam myje zęby”.

Komunikację utrudniają również:

- **Osądzanie** – „Dlaczego nie możesz tego zrobić od razu porządnie?”
- **Decydowanie za innych** - „Dopóki mieszkasz w moim domu, masz codziennie zmywać”
- **Krytykowanie** - „Ile razy mam powtarzać to samo? To naprawdę tak trudno zapamiętać?”
- **Obwinianie** – „To przez ciebie tak się denerwuję”
- **Pouczanie** – „Powinieneś być to zrobić inaczej, z tego nic nie będzie”
- **Bagatelizowanie** – „Nie przesadzaj, nic się nie stało, to tylko zabawka”.



Słowa okna – otwierają nas na drugiego człowieka, na jego widzenie danej sprawy. Przyczyniają się do naszej ciekawości, Sprawiają, że chcemy słuchać.

Słowa okna mogą brzmieć tak:

- „Chcę ci opowiedzieć o czymś dla mnie ważnym”.
- „Ciekawa jestem, co o tym myślisz?”
- „Czy chcesz usłyszeć co ja o tym myślę?”
- „Lubię, gdy...”
- „Chciałabym lepiej cię zrozumieć”.
- „Cieszę się, gdy słyszę, że...”



Słowa są niewątpliwie podstawowym środkiem wymiany myśli, ale dość często, choć nie zawsze świadomie, posługujemy się przekazem niewerbalnym - językiem ciała.

Komunikaty można też podzielić na:

krytyczne — mają na celu wzbudzenie poczucia winy i poinformowanie odbiorcy, że mamy do niego zastrzeżenia, np. *spóźniałeś się do pracy, nie masz więc w tym miesiącu premii;*

strukturalne — pouczają o potrzebie prawidłowego postępowania i zachowania, np. *wykonując bardzo dobrze obowiązki służbowe, można zasłużyć no nagrodę;*

opiekuńcze — informują o chęci udzielenia pomocy, a czasami odbierają i ograniczają wolę odbiorcy (w wypadku „nadopiekuńczości”), np. *to należy zrobić w ten sposób..., nie idź tam, bo...*

wspierające - wyrażają chęć niesienia pomocy, nie ograniczają przy tym woli odbiorcy, np. *widzę, że masz pewne kłopoty; jeżeli chcesz, mogę ci pomóc.*

Zanim zaczniesz mówić, zastanów się nad celem rozmowy oraz nad tym, co powiesz i jak to zrobisz. Słowa, które w komunikacji werbalnej zajmują kluczową pozycję, mają znaczenie symboliczne i dopiero przetłumaczone w umyśle nabierają określonego znaczenia. Dobierając je, zastanów się, czy mają sens, czy nie są szkodliwe dla ciebie i twojego rozmówcy, czy ciebie zbyt nie obnażą oraz nad tym, jak przekazać własne myśli; dobrze przemyśl własne sugestie i starannie przygotuj się do rozmowy.



Pytania w rozmowie

Jeżeli czegoś nie wiesz, pytaj. Pytania w komunikacji odgrywają bardzo ważną rolę, dzięki nim możesz uzyskać to, co zamierzałeś. Nie wszystkie pytania przynoszą jednak pozytywny skutek. Niewiele osiągniesz zadając **pytania zamknięte**, na które możliwa jest tylko odpowiedź: „tak”, „nie”, „nie wiem”, „może”, „mam czas”, „nie mam” itp. Jeśli chcesz uniknąć odpowiedzi zawierających jedno lub dwa wyrazy, zadawaj **pytania otwarte**, zaczynające się od słów: „jak”, „co sądzisz”, „gdzie”, „kiedy”, „który”, „jaki”.

Wśród tych pytań można wyróżnić:

- **pytania rozszerzające**, mające na celu zebranie dodatkowych informacji i wyjaśnień, np. „jak to rozumiesz”, „skąd wiesz, że...”, „dlaczego nie chcesz...”;
- **pytania rozpoznawcze** - służące do wyodrębnienia określonych informacji i faktów, np.: „co Pan widział...”, „gdzie stałeś w tym czasie...”, „czy były jakieś powody (jeśli tak, to jakie), że...”;
- **pytania angażujące rozmówcę** w rozwiązanie problemu, np.: „jakie jest twoje zdanie...”
- **pytania sugerujące** (podsuwające odpowiedź), np. „czy nie jest tak, że...”.



Aktywne słuchanie

Jeśli chcesz komunikować się efektywnie, musisz słuchać aktywnie. Jest to niezbędny warunek przyjmowania informacji bez zniekształceń oraz kształtowania prawidłowej relacji między ludźmi. Bez umiejętności dobrego słuchania trudno mówić o właściwym porozumiewaniu się i efektywnym dialogu między ludźmi. Aktywnie słuchać, to znaczy:

Wykazywać cierpliwość i samodyscyplinę.

Chodzi o to, abyś słuchając wypowiedzi twojego rozmówcy, nie wykazywał zniecierpliwienia. Dość częstym przejawem niecierpliwości jest przerywanie. Rozmówca odbiera to jako negatywną ocenę jego słów. Cierpliwości nie należy mylić z biernością, czyli nieuważnym milczeniem.

Skupić się na wypowiedzi rozmówcy.

Umysł nie jest taśmą biernie rejestrującą wpadające do ucha informacje. Bycie w pełni obecnym w czasie rozmowy wymaga skierowania umysłu ku temu, co mówi rozmówca i skoncentrowania się na treści wypowiedzi. Należy też robić notatki, powtarzać wypowiedziane idee i „notować” w myśli.

Aktywnie myśleć w trakcie słuchania.

Słuchając, masz czas na to, aby myśleć (myśl biegnie szybciej od mowy). Powinieneś więc starać się pojąć i odtworzyć własnymi słowami znaczenie słów zawartych w przekazie.



Parafrazować.

Parafraza, czyli streszczenie (ujęcie w inne słowa) najważniejszych treści przekazu – jest najistotniejszym elementem dobrej komunikacji, zwłaszcza gdy mamy wątpliwości, czy dobrze zrozumieliśmy wypowiedź rozmówcy, szczególnie przy drażliwych i ważnych tematach, w sytuacjach napięć czy konfliktu, gdy chcemy polemizować z partnerem lub podtrzymać rozmowę.

Bywa, że twój rozmówca jest poirytowany, mówi bardzo zawile, płacze się w zwierzeniach, nie możesz zrozumieć, o co mu naprawdę chodzi; możesz wtedy jego wypowiedź sparafrazować, mówiąc, np. *„O ile dobrze zrozumiałem, nie jesteś pewny...”* *„Masz na myśli, że...”*, *„Wahasz się, czy to powiedzieć”*.

Komunikat „Ja”

Bardzo często odnosimy się do czegoś co nam nie pasuje, mówiąc „ty” np. *„Ty nigdy nie lubiłeś ze mną wychodzić”*. Natomiast można zupełnie inaczej przekazać własną potrzebę mówiąc *„Zależy mi na wspólnym wyjściu z tobą”*.

Komunikat „ja” jest czymś czego nie możemy podważyć, odnosi się do naszego odczuwania, naszych potrzeb, opinii.



Literatura:

1. Faber A., Mazlish E., „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2013.
2. Ryś M., „Psychologia małżeństwa”, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministra Edukacji Narodowej, Warszawa 1999.
3. Szczepanik M., „Jak zrozumieć się w rodzinie”, Wydawnictwo Natuli, 2020.
4. Tryjarska B. red., „Bliskość w rodzinie, więzi w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości”, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa, 2012.

Dziękuję za uwagę.