



PRZEWODNIK DLA RODZICÓW

ANNA MIGALSKA | EDYTA RZĄSA



KGHM
POLSKA MIEDŹ



Centrum
FORMACJI RODZINY

im. Jana Pawła II

„100% ALBO NIC” NIEZDROWE OBLCIEZ PERFEKCJONIZMU

Czym jest perfekcjonizm i jak to się zaczyna ?

Perfekcjonistyczną postawę **cehuje ciągle dążenie do doskonałości**. Zdarza się jednak, że perfekcyjne zapędy powodują, że na wykonywanie nieskomplikowanych czynności poświęcamy zbyt dużo czasu.

Jak się objawia perfekcjonizm?

1. **Oczekiwanie** doskonałości od siebie
2. **Oczekiwanie** doskonałości od innych
3. **Przewidywanie**, że inni oczekują ode mnie doskonałości

Perfekcjonizm to postawa, która wszystko rozumie, wszystko zniesie i przetrwa, **aby tylko nadal być produktywnym i doskonałym**.

Osoba o perfekcjonistycznej postawie jest przekonana, **że musi i powinna odnieść sukces bez 100 % wyniku nie osiągnie satysfakcji**.



ZDROWY PERFEKCJONIZM

Perfekcjonizm ma **także swoje zdrowe oblicze - sumiennosci i rzetelnosci**. W zdrowym wydaniu objawia się odczuwaniem zadowolenia w związku z wyobrażeniem efektu końcowego i dawaniem sobie prawa do pomyłki oraz wykazywaniem gotowości do uwag i wskazówek.

Bywa, że zdrowi perfekcyjniści także stawiają sobie nierealne cele **jednak wstyd w tym przypadku nie zalewa ich** na tyle by przeżywać to doświadczenie w sposób nieadaptacyjny.

GDY PERFEKCJONIZM STAJE SIĘ TRUCIZNĄ?

Schemat perfekcjonizmu **bardzo silnie** wpływa na dwa obszary dorosłego życia: **pracę i relacje**. Rozpoznawanie i rozumienie perfekcjonizmu u siebie **wymaga wglądu** we własne dzieciństwo i mechanizmy motywowania i wyrażania oczekiwań wobec nas przez rodziców/ opiekunów/ wychowawców, najczęściej w procesie psychoterapii.

ASERTYWNA POSTAWA RODZICA W KONTAKCIE Z DZIECKIEM

JAK KORYGOWAĆ ZACHOWANIE DZIECKA BEZ UŻYWANIA KRYTYKI?

Od 3 roku życia, gdy rodzicie korygują zachowania dziecka, dzieci wiedzą, że rodzice czegoś od nich oczekują i potrafią przyjąć oczekiwaną postawę.



NIE OCENIAJ

Krytyka bywa „zabójcza” **gasi płomień, motywacji i odbiera wartość**, wywołuje u dziecka **poczucie wstydu**, które prowadzi do postawy **rezygnacji** z wyzwań, do postawy poszukiwania ciągłego uznania lub akceptacji. Gdy zwracamy dziecku wagę często używamy ocen w formie epitetów: **jestes niegrzeczny, nie dobry, jestes nieukiem itp.** Tego typu stwierdzenia kierowane do dziecka w tonie złości **sprawiają, że bierze je do siebie i nie wie jakiego oczekiwanego zachowania ma unikać**. Oceny są szkodliwe i bezużyteczne, dają jedynie upust emocji rodzicom, lecz nie przyniosą niczego dobrego dla relacji z dzieckiem

KRYTYKA RODZICA, A POCZUCIE WARTOŚCI DZIECKA

Aby budować u dziecka poczucie słuszności działań należy **okazywać mu wsparcie i starać się unikać kontroli** poprzez zawstydzanie oparte np. o porównania „Zobacz jak Marysia ładnie je”. **Bliskość, empatia oraz udzielanie wsparcia** w naśladowaniu właściwych zachowań są skuteczniejszym sposobem podtrzymującym chęć do dalszego samodzielnego działania niż częsta dezaprobatą. **Ważne i istotne** zatem będzie zaangażowanie się rodzica/ opiekuna w uczenie dziecka podstawowych nawyków i czynności.

JAK MOŻNA ODNIEŚĆ SIĘ DO DANEJ SYTUACJI, BEZ OCENIANIA DZIECKA?

Odośmy się **rzeczowo do konkretów danego zachowania** lub sytuacji, a nie bezpośrednio do osoby – dziecka.

Na przykład:

Zamiast słowa oceny np. Jesteś głupi i okropny – niedobry chłopak/nie grzeczna dziewczynka **Zastąp opisem zachowania**, którego nie akceptujesz, wyraż co czujesz w takiej sytuacji i powiedz o oczekiwanej postawie;

Złoszczę się na Ciebie gdy używasz agresji wobec innych. Z jakiego powodu oplułeś kolegę?

Proszę żebyś następnym razem....

Chcę to wyjaśnić, porozmawiajmy...

Porozumienie w rodzinie wymaga cierpliwości i umiejętności słuchania. We wszystkich, **nawet najlepszych relacjach zdarzają się** sytuacje gniewu na siebie.

CZYM JEST GNIEW?

GNIEW to najchętniej **przechowywana emocja** zaraz po radości. Dzieje się tak ze względu na ilość i jakość myśli na temat sytuacji która go w nas wywołała.

Gniewne myśli wiją się w umyśle jak bluszcz....

W niezdrowym **GNIEWIE** przejawiamy m.in takie zachowania: w czasie gniewu **trudno** usłyszeć to co ktoś do nas mówi, **pozostajemy** w gniewie tak długo aż sami przepelnimy się niechęcią i urazą postępujemy impulsywnie ad-hoc **tracąc kontrolę** nad ciałem postrzegamy innych jako wrogów



PRZYCZYNY GNIEWU I AGRESJI

- wysoki poziom stresu
- nagromadzona frustracja
- problemy hormonalne
- używki/ uzależnienie
- wadliwe funkcjonowanie mózgu
- tłumienie emocji

Czasami jesteśmy w relacji z człowiekiem który ma skłonności do gniewu. Osoby z gniewnym umysłem:

- mówią pierwszą rzecz, która im przyjdzie do głowy gdy się złością
- często uciekają od swoich problemów
- przyjmują postawę podejrzliwości
- szukają tego co złe w ludziach
- skłonne do krytyki i kontrataku
- nieskore do chwalenia
- wyolbrzymiają problem
- dominują w dialogu



JAK LEPIEJ RADZIĆ SOBIE Z WŁASNYM GNIEWEM?

- **Podjmuj działania** obniżające codzienny stres psychologiczny np. ćwiczenia fizyczne
- **Uświadom sobie** co Ciebie stresuje najbardziej, aby nie przenosić złości na partnera/kę/ dzieci
- **Wyrażaj i mów** o swoich codziennych problemach i potrzebach. Gniew bywa wyrazem niezaspokojonych potrzeb lub bezradności
- Częste pojawianie się gniewu może mieć **podłoże biologiczne**
- **Porozmawiaj** z bliską osobą na temat swoich emocji, poproś o wsparcie jeśli widzisz, że nie możesz zapanować nad gniewem
- Możesz skorzystać z **konsultacji ze specjalistą**



JAK RADZIĆ SOBIE Z CZYIMŚ GNIEWEM?

- **Zadbaj** o swoje bezpieczeństwo
- **Wróć do rozmowy** gdy ta emocja nie będzie kierować rozmową
- Zastosuj **aktywne słuchanie** – być może gniewająca się osoba próbuje wyrazić swoje potrzeby, oczekiwania lub aktualną trudność
- W rozmowie **trzymaj się faktów**, próbuj powtórzyć swoimi słowami to co zrozumiałeś/aś
- Pamiętaj, że **masz prawo do obrony** i do wyrażania swojej opinii
- Możesz skorzystać z **konsultacji ze specjalistą**



JAKIE RODZICE NAJCZĘŚCIEJ PRZYBIERAJĄ STYLE KOMUNIKACYJNE?

Rodzice często **nieświadomie zamykają dwukierunkową** komunikację z dzieckiem, ponieważ albo nie radzą sobie z **silnymi emocjami** albo pragnąc pouczać **udzielają im nadmiernych rad**, których dzieci nie przyjmują.

Mogą występować tutaj jeszcze inne bariery komunikacyjne: **Osądzanie**: krytykowanie, obrażanie. **Decydowanie za innych**, rozkazywanie, grożenie, moralizowanie, nadmierne wypytywanie. **Uciekanie od problemów**.

Rodzik autorytarny. Jest skoncentrowany na **utrzymaniu kontroli**. Kiedy ujawniają się silne uczucia, taki rodzic **karze dziecku** pracować nad sobą. Uczucia te są dla rodzica niepotrzebne, więc **stosuje groźby** lub rozkazy by dziecko się ich pozbyło. Taki rodzic **często przerywa dziecku, lekceważy jego uczucia myśli i zachowania, umniejsza jego potrzeby**. Przekazuje komunikat, że nie interesuje go, co dziecko ma do powiedzenia.



Rodzik pouczający. Zamyka proces komunikacji poprzez przechodzenie do wygłaszania kazań. Ulubione słowa to **powinieneś**, a najważniejsze jest to by dziecko doznawało tylko właściwych uczuć. **Rodzik pouczający mówi dziecku, co ma robić i czuć.** „*Nie przejmuj się – nie ma powodu do płaczu*”. **Zamyka to proces porozumiewania się**, ponieważ nikt nie lubi jak go się poucza i ciągle prawi kazania.

Rodzik obwiniający. Stara się pokazać, że **jest mądrzejszy i ma zawsze rację**. Aby postawić na swoim sięga **po obelgi i poniżenie**. Są to destrukcyjne techniki, **które kosztem pomniejszania wartości dziecka mają na celu wywyższanie rodzica**. *Co ci mówiłem? Wiedziałem, że tak się stanie. Jesteś głupi.* Dzieci takich rodziców wahają się czy dyskutować z nimi o czymkolwiek. Uczą się, że co zrobią to i tak będzie niewystarczająco dobre, więc zniechęcają się.

Rodzik bagatelizujący. Uważa, że **szybkie udzielanie wsparcia** rozwiąże każdy problem. **Obawia się zaangażowania uczuciowego** bądź jest zajęty innymi sprawami. Taki styl komunikacji wywołuje w dziecku odczucie, że **rodzic nie słucha, nie przejmuje się i nie rozumie go**. *„To nic wielkiego. Po prostu otrząśnij się z tego”*

Jedną z technik **skutecznej komunikacji** jest opracowana przez **Marshalla Rosenberga** zbiór zasad zwany **Porozumieniem bez przemocy**.

Technika ta opiera się na **czterech filarach**, których opanowanie **zapewni łatwiejszą komunikację z dzieckiem i innymi**.



1. Pierwszy komponent to OBSERWACJA. Polega na stwierdzeniu faktu bez oceny. Czasem mylimy te dwa elementy. Ocena wydaje nam się być obserwacją, a obserwacja oceną.

Przykład: Pracowałeś 70 godzin w tygodniu przez 3 miesiące. Przykład z oceną brzmiałby: Pracujesz zbyt ciężko.

2. Drugi komponent to UCZUCIA. Tutaj oprócz obserwacji posługujemy się uczuciami.
Przykład: Kiedy wybiegłeś na ulicę nie patrząc, wystraszyłem się.

3. Trzeci komponent to POTRZEBY. Każda wypowiedź kryje za sobą konkretną potrzebę, która wyrażana jest też poprzez zachowanie.

Przykład: Jeśli chcesz mieć lepsze oceny, zacznij wkładać wysiłek w swoją pracę.

4. Czwarty komponent to WNIOSKI. Tutaj obowiązują kilka zasad. Podsumowując swoją wypowiedź należy:

- mówić konkretnie
- używać prostego języka
- skupić się na tu i teraz



JAK POPRAWIĆ EFEKTYWNE SŁUCHANIE?

1. Nie zmuszajmy siebie oraz dziecka do rozmowy. Trzeba znaleźć odpowiedni czas do tego, aby móc ze sobą szczerze porozmawiać.

2. Aby uniknąć niedomówień i nieporozumień starajmy się na bieżąco kontrolować, czy to co mówimy jest zrozumiałe dla dziecka i czy to, co ono do nas mówi jest także przez nas dobrze zrozumiane.

3. W rozmowie kluczowe elementy to empatia i życzliwość.

4. Stwórzmy dziecku przestrzeń do rozmowy. Wyłączmy telewizor, odłóżmy telefon, przejdźmy do pokoju, w którym będzie komfort spotkania.

5. Pozwólmy dziecku mówić, czasem nie potrzeba słów z naszej strony, ale po prostu wysłuchania.

6. Starajmy się panować nad własnymi emocjami, to pomoże dziecku zapanować nad jego własnymi emocjami.

7. Warto mówić ze swojego punktu widzenia, tj. unikać oceniania, np. „ciągle milczysz”, zamiast tego warto powiedzieć; „jest mi przykro kiedy nic nie mówisz”.

8. Nie stosować uogólnień typu „zawsze”, „nigdy”, „ciągle”.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU

W naszym Centrum Formacji Rodziny służymy pomocą specjalistów z wielu dziedzin. Jeśli potrzebujesz wsparcia, psychoedukacji, konsultacji, skontaktuj się z nami.

- Psychiatria osób dorosłych
- Psychoterapia rodzinna i małżeńska
- Psychoterapia osób dorosłych
- Terapia dzieci i młodzieży
- Terapia uzależnień indywidualna
- Terapia grupowa i grupy wsparcia
- Dietetyka kliniczna
- Neurologopedia
- Terapia Integracji Sensorycznej
- Arteterapia
- Wykłady i warsztaty tematyczne
- Zajęcia dodatkowe



www.cfrlubin.pl



SUBSCRIBE



tel. 511 628 833

e-mail: cfrlubin@gmail.com



Joannes Paulus II



Centrum
FORMACJI RODZINY
im. Jana Pawła II