

## „MY przeciwko nim”

Na relacje w każdej rodzinie decydujący wpływ mają rodzice. Ten brak równowagi sił zwykle narzuca bardziej autorytarny styl wychowania, w takiej sytuacji dzieci zazwyczaj zaczynają się złościć, są sfrustrowane i urażone, czyli przeżywają emocje, które najczęściej prowadzą do buntu i zaostrzonych konfliktów.

Aby zapobiec trudnym sytuacjom, rodzice muszą przyjąć styl wychowania bardziej nastawiony na współpracę, który jednoczy rodzinę w zespół i pozwala wspólnie rozwiązywać konflikty. Dzieci, które wiedzą, że śmiało mogą zwrócić się do rodziców o pomoc w rozwiązywaniu problemów, są pewniejsze siebie i czują się bardziej doceniane niż dzieci, których rodzice są niedostępni.

### Spotkania rodzinne

Jedną z najskuteczniejszych metod, jakie mogą być wykorzystane w tworzeniu atmosfery współpracy, jest spotkanie rodzinne, czyli regularnie zwoływane zebranie, podczas którego członkowie rodziny omawiają bieżące kwestie, łącznie ze swoimi życzeniami, sugestiami, zmartwieniami, osiągnięciami, uczuciami i pytaniami. Każdy temat jest rozwiązany. Poza tym, że spotkanie rodzinne pozwala członkom rodziny omówić bieżące sprawy, ma ono również inne dobre strony. Regularnie zwoływane spotkania dają każdemu z nich poczucie siły i kontroli. Wzmacniają także poczucie własnej wartości, ponieważ poglądy i troski każdego członka rodziny zostają wysłuchane i doceniane. Rzadziej dochodzi również do kłótni, gdyż cała rodzina ustala wspólnie rozwiązanie, każda osoba ma swój wkład. Ustalając spotkania rodzinne, weź pod uwagę kilka ważnych wskazówek:

1. spotkania muszą się odbywać w regularnych odstępach czasu, gdyż zapewnia to poczucie przewidywalności i konsekwencji.
2. Zebranie dla każdego musi być okazją do otwartej i szczerzej wypowiedzi. Każdy musi wiedzieć, że jego problemy będą wysłuchane, nawet jeśli nie będą rozwiązane.
3. W czasie spotkania każdy członek rodziny powinien mieć możliwość wypowiedzenia się.
4. Zgodnie z ogólną zasadą, najpierw pozwalamy wypowiedzieć się dzieciom. Kiedy zostaną wysłuchane i ich zdanie zostanie wzięte pod uwagę, przychodzi kolej na rodziców. Dobrze jeśli rodzice podkreśla postępy poczynione przez dzieci od poprzedniego spotkania lub pochwalą ich zachowanie zaobserwowane w ciągu tygodnia, zanim przejdą do przedstawienia problemów.
5. Ustalenia poczynione podczas spotkania rodzinnego powinny obowiązywać aż do następnego zebrania. Na pewno potrzebne będą zmiany w tych ustaleniach, ale negocjować powinno się je tylko w kontekście samego spotkania.

6. Kiedy negocjujesz ustalenia lub planujesz działania spróbuj uzyskać zgodę wszystkich członków rodziny. Jeśli zaś nie uda się wypracować zgodnego stanowiska, dzieci powinny zrozumieć, że ostateczną decyzję podejmą rodzice.

Gdy zaczniemy organizować takie spotkania, dla dzieci będzie to nowe doświadczenie, dlatego mogą one zabierać głos raczej niechętnie. Jeśli tak się dzieje, rodzice nie powinni się martwić. Należy po prostu zachęcać dzieci do mówienia wtedy, gdy będą do tego gotowe, a następnie przejść do swoich obserwacji, pochwał i innych spraw. Dzieci zwykle w ciągu paru tygodni zapalają się do pomysłu spotkań rodzinnych.

Gwarantuje Państwu, iż spotkania są wspianą i pomocną metodą. Dzieci czują się włączone w proces podejmowania decyzji, ponieważ ich poglądy są wysłuchane i docenione. Zmniejsza się złość i bunt, gdyż dzieci mają stały harmonogram spotkań, podczas których mogą wyrazić to co czują. Krótko mówiąc, spotkanie rodzinne jest dla każdego sytuacją zwycięską.

Serdecznie polecam taką metodę rozwiązywania problemów.

Opracowała  
Beata Byczyńska- Gruca