Zdrowe relacje z rodzicami

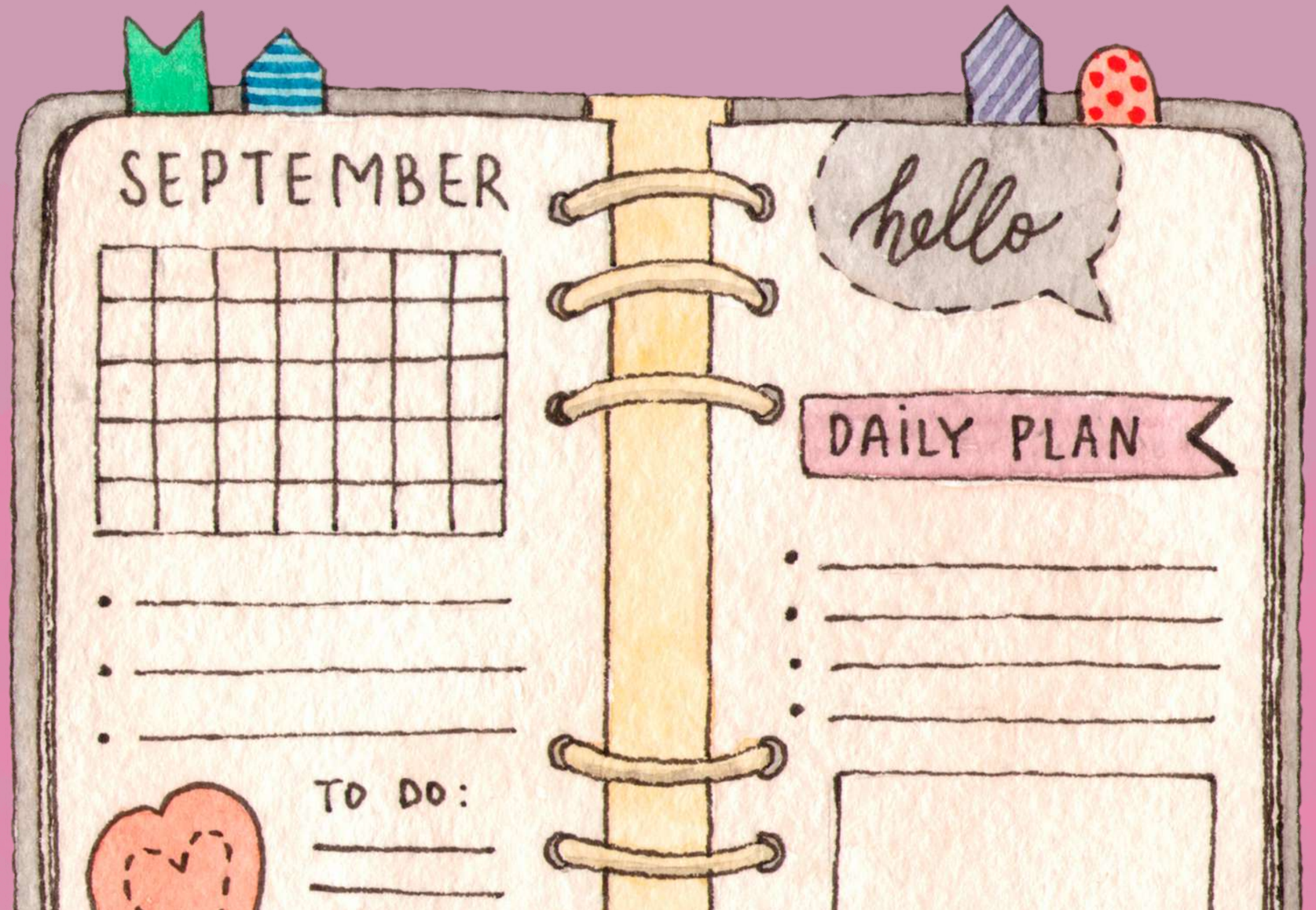
Relacje z najbliższymi nie zawsze są proste i mogą wyglądać bardzo różnie, jednak bez względu na to czy mamy obydwoje rodziców, czy wychowują nas dziadkowie lub rodzice zastępczy - relacje ze starszymi od nas opiekunami są niezwykle ważne. Trzeba pamiętać, że są to relacje na całe życie, dlatego warto zadbać o ich dobrą jakość.

Na początku należy wspomnieć, że za budowę relacji w pierwszej kolejności odpowiedzialne są osoby dorosłe, które mają większe doświadczenie i stanowią dla nas przykład. Nie zmienia to jednak faktu, iż jest to pewien rodzaj relacji, która z zasady jest wzajemna. Oznacza to, obydwie strony oddziałują na siebie - nie tylko rodzice budują relacje z dzieckiem, ale też dziecko z rodzicami. To właśnie dzięki obserwacji naszych najbliższych uczymy się jak powinny wyglądać relacje międzyludzkie, a sposób w jaki odpowiadamy na propozycje rodziców nie pozostaje bez wpływu na kształt naszych relacji z nimi.

Dziel się z rodzicami tym co przeżywasz. Tym co najlepiej buduje relacje każdego typu jest szczera i otwarta rozmowa. Mów rodzicom o tematach, które są dla ciebie ważne - o znajomych, zainteresowaniach, a przede wszystkim o emocjach. Po pierwsze Ty będziesz miał się komu wygadać, a po drugie Twoi rodzice będą wiedzieli co się z Tobą dzieje. Czasem może wydawać się to głupie, żeby rozmawiać z rodzicami o tym co nas boli, albo wkurza. W czasie dojrzewania, kiedy emocje są ogromne i przytłaczające, nie raz możemy czuć, że rodzice nie bardzo rozumieją to, co jest dla nas ważne. To dlatego, że wraz z upływem czasu i nabywaniem życiowego doświadczenia, znacznie zmienia się interpretacja sytuacji, które w wieku nastoletnim wydają się niemal końcem świata. Choć może się to wydawać irytujące, to jednak ich perspektywa może nam niejednokrotnie
pomóc w spokojniejszym podejściu do problemów. Mówienie otwarcie o swoich emocjach i przeżywanych trudnościach buduje więź, a także poczucie, że możemy polegać na naszych bliskich.

Wyrażaj swoje zdanie. Nie chodzi tu koniecznie o rozpoczynanie buntu czy otwartego konfliktu. Wyrażenie swojego zdania w sprawach ważnych dla Ciebie i twojej rodziny to co innego niż sprzeciwianie się dla zasady. Mówiąc o tym jaki kolor bardziej by Ci się podobał w pokoju albo jak wolałbyś spędzić czas wolny od szkoły, pokazujesz, że masz własne zdanie i zachęcasz do konsultowania decyzji domowych z tobą. Mów otarcie o swoich potrzebach, ale także o tym, co Ci się nie podoba. Masz prawo do swoich granic i do tego, by ich nie przekraczano.

Szczerość to najlepsza podstawa do zaufania. To dzięki dobrej komunikacji rodzi się zaufanie, tak ważne w relacji z rodzicami. Kłamstwo jest tym co burzy relacje. Jasne, mamy prawo do prywatności i swoich sekretów, jednak ciągłe ukrywanie się przed rodzicami tworzy dystans i poczucie niepewności. Jeśli rodzic czuje, że może ufać swojemu dziecku, jest o nie bezpieczny i nie potrzebuje kontrolować każdego jego ruchu. Najczęściej rodzice nie wprowadzają ograniczeń i zakazów bez powodu. Czasem w wieku nastoletnim, kiedy kształtujemy swoją tożsamość i walczymy o realizację własnych pomysłów, trudno jest zaakceptować ograniczenia wyznaczane przez rodziców. O czym jednak warto pamiętać to to, że im więcej zaufania mają rodzice, tym większa szansa na to, że bardziej optymistycznie podejdą do naszych szalonych pomysłów. Nawet
jeśli ciężko jest to zrozumieć i się z tym pogodzić, rodzice myślą przede wszystkim o naszym dobru i bezpieczeństwie.

Tak jak rodzice uczą nas czym jest życie, tak i my możemy wiele ich nauczyć. Zarówno opowiedzenie o swoich przeżyciach jak i wysłuchanie o przemyśleniach rodziców ma wpływ na umocnienie naszych relacji. Choć czasem to zdecydowanie nie jest proste, to jednak pielęgnowanie kontaktu z nimi jest inwestycją, która z pewnością zaprocentuje.

ZAPISZ ODPOWIEDZI