

porozmawiajmy

CO MIESIĄC DOROTA GARDIAS ZE SWOJĄ PRZYJACIÓŁKĄ MONIKĄ SÓJKĄ PORUSZAJĄ TEMATY BLISKIE KAŻDEJ Z NAS.



Dorota Gardias
dziennikarka,
prezenterka
pogody
w TVN,
reporterka
„Dzień dobry
TVN”, mama
3-letniej Hani

Monika Sójka
psycholog,
psychotera-
peutka, mama
9-letniej
Karolinki
i 1,5-roczonego
Bogusława

RELACJE i atmosfera



POŚWIĘĆMY WIĘCEJ CZASU
NA SPOTKANIA Z BLISKIMI.
TERAZ, POD KONIEC ROKU,
JEST NA TO DOBRY MOMENT:
ZBLIŻAJĄ SIĘ ŚWIĘTA.

Dorota: Powoli zaczynamy myśleć o zbliżających się świętach Bożego Narodzenia. To czas spotkań rodzinnych, w których ważna jest ciepła atmosfera. Jednak czy tak jest zawsze?

Monika: Niestety, Dorotko, jesteśmy coraz bardziej zapracowani i nie jest łatwo dbać o dobre relacje. Często już sama myśl o przyjemnej, ciepłej atmosferze w okresie świąt jest jednak trudna do osiągnięcia. Do spotkań rodzinnych zaczyna się podchodzić, jak do przykrego obowiązku, a powinno być inaczej.

D.: Dlaczego tak się dzieje?

M.: Na przykład dlatego, że słabo dbamy o dobre kontakty na co dzień i zapominamy, że święta to nie jest dobry moment na wypominanie i pouczanie.

D.: Co masz na myśli?

M.: Relacje z bliskimi osobami powinny opierać się na zrozumieniu, szacunku i zaufaniu. Ważne są szczerść, otwartość na drugą osobę i jasna komunikacja. Dbanie o relacje, czy to na płaszczyźnie dorosłe dziecko – rodzic, czy dwojga dorosłych i małe dzieci, to przede wszystkim niewzbudzanie w drugiej

zdjęcia: archiwum prywatne

osobie poczucia winy. Dlatego że stosując to narzędzie, uzyskuje się efekt odwrotny do zamierzonego.

D.: Co rozumiesz pod pojęciem wzbudzenia poczucia winy?

M.: Bywa, że dorosłe dzieci słyszą od rodziców: „Nie dzwoniś”, „Tak rzadko przyjeżdżasz”. Te uwagi często nasilają się w okresie świątecznym, który następnie zaczyna się źle kojarzyć. Któraś ze stron ma poczucie straty, a wcale tak nie musi być. Można powiedzieć wprost: „Dziecko, tęsknię za tobą”, „Chcę i potrzebuję spędzić czas z tobą”.

D.: Ja na swoim przykładzie mogę stwierdzić, że da się pewne rzeczy pogodzić.

Pamiętam, jak pewnego roku nie mogłyśmy z Hanią spędzić świąt wspólnie z moimi rodzicami. Widząc, jak wszystkim zależy na spotkaniu, postanowiłam Wigilię zorganizować wcześniej. Przygotowałam uroczystą kolację. Była choinka, przystrojone świątecznie mieszkanie. Zaprosiłam rodziców oraz ważne osoby dla mnie i Hani. Klimat i atmosfera były wyjątkowe. Pamiętam, że zarówno ja, jak i moi najbliżsi bardzo cieszyliśmy się z tego wcześniejszego spotkania. Hania była szczęśliwa, że święta trwają tak długo.

M.: To pomysł, który sprawił, że żadna ze stron nie miała poczucia straty, a wręcz przeciwnie, bo Hania bardzo spodobała się tak wydłużone święta. Ja zaś ze swoją rodziną po urodzeniu Bogusia postanowiliśmy zorganizować Boże Narodzenie w naszym domu. Zaprosiliśmy więc wszystkie bliskie osoby do nas. Karolinka była zadowolona, bo nigdzie nie trzeba było się śpieszyć, było gwarnie, wesoło, a takiej liczby prezentów pod choinką nigdy jeszcze nie widziała.

D.: Czyli jak widać, sposobów na stworzenie dobrej atmosfery jest

Należy starać się mówić wprost o swoich potrzebach. Nie oczekujmy, że inni powinni się domyśleć.

wiele, ale najważniejsze są chęci i otwartość na kompromis.

M.: To, o czym powiedziałyśmy, dotyczyło dorosłych osób. Jeszcze inaczej jest, kiedy rodzice się rozstają i mają ze sobą małe dzieci. Dwoje dorosłych powinno przede wszystkim mieć na uwadze ich dobro, a nie swoją wygodę. Rodzice muszą pamiętać, że są wzorem dla swoich dzieci, a one będą ich naśladować zarówno w rzeczach dobrych, jak

i złych. Dlatego powinni przekazać dzieciom te normy i zachowania, które są w społeczeństwie akceptowane oraz uczyć prawidłowo się w nim komunikować i funkcjonować.

Dzieci bardzo mocno przeżywają święta, zwłaszcza te Bożego Narodzenia. One mają swój szczególny klimat i atmosferę. To czas dobroci, pojednania oraz uwagi skierowanej na innych.

Jeżeli rodzice kłócą się, porównują, konkurują, źle wyrażają o sobie, to największą krzywdę robią dziecku. Ono kocha obydwój rodziców, a takie zachowania są źródłem niepotrzebnych lęków, obaw i wyrzutów.

W takiej sytuacji może czuć się zagubione, bezradne, winne zwłaszcza tego, że spędzając święta z jednym rodzicem, rani drugiego. W takiej atmosferze święta przestają być radością i czasem, na który czeka.

PAMIĘTAJ!



- Każdy z nas, niezależnie od wieku, może stworzyć dobre relacje i ciepłą atmosferę wokół siebie, nie tylko w okresie świątecznym.
- Zamiast obwiniać innych o mniejsze zainteresowanie swoją osobą, powiedz im wprost, że tęsknisz i potrzebujesz spędzić czas razem.
- Jeżeli nie możesz być z bliskimi w czasie Bożego Narodzenia, postaraj się w jakiś sposób im to zrekomensować, organizując np. wspólną kolację w innym terminie.
- Jeśli zdecydujesz się zaprosić wszystkich do siebie, to każdemu wyznacz jakieś zadanie, np. niech każdy przygotowuje swoje ulubione potrawy, tak żeby ciężar przygotowań nie spadł tylko na ciebie.
- Postaraj się nie szukać prezentów w ostatniej chwili, to generuje niepotrzebne napięcie. Przede wszystkim ważne są gesty i pamięć.
- Zadaj sobie pytanie, co sprawia, że nie udaje ci się stworzyć satysfakcjonujących relacji. Wypisz to i poszukaj odpowiedzi w sobie.
- Może się okazać, że rozwiązania są bardzo proste, a głównym problemem jest obawa przed zmianą dotychczasowych przyzwyczajeń.
- Okres świąt to nie czas na pouczanie, krytykę i wypominanie. Pamiętaj, nikt nie jest w stanie cię zenerwować do czasu, aż mu na to pozwolisz.
- Zawsze warto próbować poprawiać ważne dla nas relacje. Lepiej mieć świadomość, że się próbowało, niż poczucie, że nie zrobiło się nic lub za mało.