Relacje i aktywna obecność rodziców ratują często życie młodego człowieka, który dziś „być” uważa za coś trudnego do osiągnięcia.

***„Podobno jeszcze nikt nie pokonał smoka, ale nikt nie powiedział ,że nie można spróbować”. A może jednak z nim nie walczyć, ale spróbować go oswoić?***

Mówiono nam i często słyszą to również od Nas nasze dzieci, że nikt nie wygrał z życiem. Włączamy im tryb walcz, albo uciekaj. Może powiedzmy żyj. Oswajaj lęki, stresy wyzwania jak smoka, bo tak wygląda życie. Nie bój, się żyj.Rodzina, relacja, bliskie więzi to najważniejsze zasoby, najcenniejszy dar, który możemy ofiarować dorastającym dzieciom. Potrafią ocalić nie tylko z życiowych gruzów, ale są „paliwem” i napędem na całe życia**.**

**Jak budować relacje z młodymi dorosłymi?**

**WSPIERAJMY:**

* **OBECNOŚCIĄ** - realnym towarzyszeniem, aktywnym byciem obok. Zaznaczajmy obecność działaniem, pokazywaniem, że zauważamy nasze dzieci. To nie musi być nic spektakularnego. Inicjowanie rozmów w czasie, gdy razem robimy kanapki, sprzątamy, gramy w gry, odwozimy do szkoły, spacerujemy. Obecność to nie jest przebieganie obok, odwożenie na kolejne wyszukane zajęcia, pracowanie codziennie do późna. Choć intencja może być dobra.
* **SŁOWEM** - zwracaniem uwagi na to w jaki sposób mówię do drugiej osoby. Czy moje słowa mogą sprawiać, że inni czują się dobrze i bezpiecznie przy mnie. Rozwiązanie jest proste, nic spektakularnego: zapytanie o to jak dziś minął dzień, co dziś Ci się przydarzyło (zaskakującego, miłego, niemiłego), czego słuchasz, jak się czujesz, co robisz, lubię cię, kocham cię córciu, synu, lubię, kiedy opowiadasz, podoba mi się jak grasz, śpiewasz, robisz świetne kanapki. Wierzę, że się da 😊!
* **SŁUCHANIEM** – słucham i słyszę Twoje słowa. Reaguję na nie. Patrzę na ciebie jak do mnie mówisz. Pomagam, jak prosisz. Jeśli nie jesteś gotowa/y poczekam i pomilczę z Tobą.
* **PRAWDĄ** – Nie wszyscy będą Cię lubić i Ty nie musisz lubić wszystkich. Natomiast wszystkim okazuj szacunek. Wsparcie nie może być nadopiekuńczością i nadmierną koncentracją na dziecku. Pozwólmy młodym budować relacje, ćwiczyć spory, rozwiązywać konflikty z ich poziomu. Za kilka lat będą korzystać z tej nauki. Nie oceniajmy głośno wyborów, relacji i znajomych. To dla nich komunikat: nie umiesz wybrać dobrze! Wsparcie, to także pozwolenie na doświadczenie życia, przeżywanie rozczarowania z dokonywanych wyborów i czerpania z nich nauki. Namawianie dziecka do autorefleksji i towarzyszenie w poszukiwaniu kierunku i celu to cenny dar. Ochrona przed doświadczaniem życia, wyręczanie dzieci jest jak wysyłanie ich czółnem, bez wiosła, na burzliwe wody w sytuacji kiedy nie potrafią pływać, nie znają sensu tej podróży i oczekiwać, że przeżyją lub odkryją kolejne lądy.
* **AUTENTYCZNOŚCIĄ -** jestem taki, jak umiem i potrafię być tu i teraz z zachowaniem dobra drugiej osoby. Co to znaczy? Uczymy, że autonomia i potrzeby innych są równie ważne. To dawanie prawa do asertywności i nie wtłaczanie dziecka w rolę na siłę, w oparciu o moje marzenia i wizje. Jeśli rodzice czują się chorzy, w słabszej formie, rozzłoszczeni, nic się nie dzieje, kiedy informują swoje dziecko o tym: wiesz, dziś czuję się kiepsko. Miałam/em gorszy dzień, jestem zmęczony. Gorzej działa ukrywanie i maskowanie uczuć, bezradności i zmęczenia w złości, dystansie i komunikatach typu: Nie zawracaj mi teraz głowy, możesz zostać chwile sam! Naprawdę nie widzisz, że nie mam teraz czasu! Czy Ty zawsze musisz tu chodzić ? Co Ty tam rozumiesz, zobaczysz to to prawdziwe problemy jak będziesz dorosły!
* **POKAZYWANIEM „MIĘKKIEGO BRZUCHA”**

Rodzice też mogą czuć się zmęczeni i słabi. Rzeczywistość, wyzwania współczesnego świata, brak wsparcia w systemie rodzinnym, oddalenie geograficzne od bliskich, obowiązki, finanse, praca, to dziś może być trudne do uniesienia i pogodzenia, nawet dla zorganizowanych dorosłych.

* **WYBACZANIEM SOBIE. POZWOLENIEM SOBIE NA STRES, POPEŁNIANIE BŁĘDÓW I WYCIĄGANIE Z NICH NAUKI. POSZUKIWANIEM WSPARCIA.**

Nie ma idealnych matek i ojców. Według młodych dorosłych idealna matka i ojciec to ta/ten, który jest autentyczny, prawdziwy, pokazuje jak walczy ze słabościami oraz kocha, jest obok tak jak umie i potrafi. Nie wchodzi na siłę w rolę idealną, wymuszoną przez oczekiwania społeczne: czyli wozi na masę zajęć pozalekcyjnych, kupuje drogie ubrania, by dziecko wyglądało, wybiera mu „właściwych” znajomych. Dobry rodzic troszczy się i martwi. Robi to, by dziecko miało dobre życie. Chce kontrolować myśląc, że chroni przed przykrością, porażką, wyborem „złej” drogi. Monitorujmy dyskretnie, bądźmy dla naszych dorastających dzieci przykładem i drogowskazem.

 Więcej w linku : https://fb.watch/nz-EaqKuHa/