

Co powinno się zmienić w mojej szkole, rodzinie, by poprawić relacje między ludźmi (nauczyciel – uczeń, dziecko – rodzina, koledzy w miejscu zamieszkania, osiedlu, miejscowości)?

We współczesnym świecie bardzo trudno jest zachować wartości rodzinne. Każdego dnia, duża część naszego społeczeństwa jest zabiegana, bez chwili odpoczynku czy relaksu dla samego siebie. Dlatego tak mało jest momentów, które byśmy spędzali z naszą rodziną. Nasz dzień zaczynamy od pośpiesznego przygotowywania się do pracy, szkoły, mijając się w biegu z domownikami. Na ogół tak bywa, że obydwie rodziców pracuje do późna, zatrudniając opiekunkę by wystarczyło pieniędzy na zachcianki dzieci. Jednak nie zdają sobie sprawy z tego, że najbardziej one mogą potrzebować ich samych. Poprzez spędzanie wolnych chwil w rodzinnym kręgu dzieci odczuwają, że są kochane i bardzo cenione przez rodziców. Momenty, w których spędzamy razem czas mogą pomóc opiekunom lepiej dostarczyć wartości, tradycje i prawidłowe normy społeczne dzieciom. Dom, w którym spędza się dużo czasu razem, codzienne trudności czy kłopoty nie sprawiają tak wielu problemów. Rodzina rozwiązuje je wspólnie w przeciwieństwie do osób, gdzie mimo grona przyjaciół i rodziny, zostają sami z przeciwnościami życia.

W dawnych czasach zasiadanie do wspólnych posiłków było czymś oczywistym. Teraz coraz bardziej odchodzimy od tego zwyczaju. Jedna osoba zje obiad „na mieście”, druga z przyjaciółmi, a trzecia w ogóle nie będzie jadła. Choć może być to błahy przykład, pokazuje on jednak, że po pewnym czasie rodzina się będzie coraz bardziej oddalała od siebie. Zasiadanie do wspólnego posiłku to najłatwiejszy sposób by pobyć nieco z rodziną. Kiedy znajdziemy wolną chwilę dla bliskich powinniśmy tak zaplanować posiłek, by w nim przygotowaniu brał udział każdy z domowników. Dzięki temu dzieci będą wyczuwały, że są potrzebne i bezkonkurencyjne w tym co robią. Rozmawiając między sobą przy stole powinniśmy mieć wyłączone radio, telewizor, by duża ilość informacji nie zagłuszyła chęci do rozmowy czy odciągnęła uwagę. Chwile spędzone przy stole dają nam szansę do słuchania siebie nawzajem, wyczuwania problemów, dzielenia się swoimi przeżyciami z dnia. W następstwie tego rodzice mają możliwość obserwowania jak pociechy radzą sobie w codziennym życiu. Dzieci czują się że są częścią wspólnoty rodzinnej i wskutek tego bezpieczne.

W czasie weekendu, mimo czekających wielu prac domowych powinniśmy poświęcić chwilę czasu by spędzić go z rodziną na wycieczce. Rowerem, pieszo czy samochodem-ważne jest to by była wspólnie spędzona. Decydując się na dłuższą samochodową wyprawę, zorganizujemy wesoło ten czas śpiewając piosenki, opowiadając śmieszne historie.

Wspólna aktywność fizyczna to ważna dawka zdrowia i okazja by zbliżyć do siebie rodzinę. Dzieci dzięki temu uwolnią część swojej energii, zaś rodzice się odstresują po ciężkim dniu. Wysiłek może mieć formę uczenia się, wzajemnego pomagania sobie czy współpracy. Rodzice mogą pomóc dziecku w rozwijaniu sportowych umiejętności, uczenia ich dyscyplin, które sami lubią. Organizowanie zawodów umacnia w dziecku przekonanie, że mimo ewentualnej przegranej mogą liczyć na wsparcie ze strony rodziców.

Co najmniej raz w tygodniu warto jest wspólnie zorganizować wieczór gier i zabaw. Wtedy więcej możemy się dowiedzieć o sobie nawzajem. Budujemy pozytywne relacje między sobą oparte na wzajemnych emocjach. Świat gier planszowych może sprawić, że dzieci nauczą się poprawnie rywalizować zdobywając przy tym nowe umiejętności jak np. uczenie się nowych słów. Nawet wspólne zasiadanie przed telewizorem może być przyjemne. Jedząc popcorn można się przytulić lub potrzymać za rękę rodzica, który wtedy może poczuć że dziecko czuje się kochane.

Dzieci i młodzież powinny być otoczone opieką, jednak w wypadku tych drugich nie powinniśmy zbyt wchodzić „w buty” w ich osobiste sprawy. Wiek dziecięcy się już dla nich skończył, rodzic powinien puścić za rękę dziecko i pozwolić mu po części samemu brać odpowiedzialność za to, co robi. Jest wiele przypadków, że rodzice tworzą ze swojego dziecka niezdarnego do funkcjonowania samemu w społeczeństwie dorosłego. Taka osoba nie potrafi żadnej decyzji podjąć samemu. Zostaje uzależniona psychicznie od innych. Jednakże rodzic powinien w razie wybrania przez nastolatka „złej ścieżki” interweniować. W pewnym okresie życia nastolatek zaczyna się buntować, robić na przekór rodzicom, którzy nie mogą zaakceptować wybryków syna czy córki. Jednak trzeba sobie uzmysłowić wtedy, że „ten wiek musi się wyszaleć” i zaufać dziecku, a ono wtedy zda sobie sprawę z tego, że ma rodziców, którzy są w pełni wyrozumiali.

Reasumując, rodzina to siła. Czas spędzony wspólnie jest bezcenny. Powinniśmy spędzać z nią jak najwięcej czasu. Dobre relacje

w domu są odbiciem pozytywnych ocen w szkole czy dobrym samopoczuciem w pracy. A wtedy oddając rodzinne ciepło otoczeniu sprawiamy, że w pewien sposób świat staje się bardziej „kolorowy”.

Autor: Anita Karasiewicz