

Wartości, czyli o ukrytych motywach naszego działania.

Transkrypcja nagrania inspiratorium dla rodzica.

Piotr Sienkiewicz: Zapraszamy do wysłuchania pierwszego inspiratorium z cyklu Kurs na relacje.

Karolina Kozak: Będziemy w nim rozmawiać o wartościach, czyli o ukrytych motywach naszego działania.

Piotr Sienkiewicz: Postaramy się zainteresować cię, do tego jak bardziej świadomie rozmawiać ze swoim dzieckiem o wartościach.

Karolina Kozak: opowiemy o tym, jaki jest związek między wartościami a podejmowanymi decyzjami

Piotr Sienkiewicz: oraz pokażemy jak ważne jest spójność między tym co deklarujemy a tym co mówimy.

Karolina Kozak: Do korzystania z inspiracji zapraszają Karolina Kozak

Piotr Sienkiewicz: i Piotr Sienkiewicz.

Innowacja Kurs na relacje powstała w ramach projektu Popojutrze 2.0 - Kształcenia i została współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój.

Karolina Kozak: Zaczynamy od wartości bo to one decydują o naszych postawach i w znaczącym stopniu wpływają na nasze zachowanie i decyzje.

Piotr Sienkiewicz: Każda rodzina funkcjonuje w oparciu o zestaw charakterystycznych dla siebie wartości. Czasami są one uświadomione, czasami nie.

Karolina Kozak: I to jest bardzo ważne, żeby wiedzieć, jakimi wartościami kierujemy się w życiu. Ponieważ wartości wpływają bezpośrednio na nasze decyzje. Im bardziej jesteśmy świadomi, tego co jest dla nas ważne, tym łatwiej jest nam podjąć decyzję w sytuacjach nieoczywistych. Są one drogowskazem. Łatwiej nam wybrać drogę, jeśli stajemy na rozdrożu i wiemy, czym się kierujemy, dokąd chcemy zmierzać. I wtedy widzimy za skrzyżowaniem: w prawo mamy tylko przyjemność, ze skrzyżowaniem w lewo kryje się wysiłek i rozwój. I w momencie, kiedy mamy, to nazwane, że naszą wartością jest rozwój, to wiemy, że wybieramy wysiłek. Nawet jeśli krótkoterminowo, to przyjemność bardziej nas kuszą.

Piotr Sienkiewicz: Możemy powiedzieć, że wartości są jak wiatr w żagiel. To one dają nam energię do działania. Jeśli wiemy, że one – pewne wartości są dla nas ważne, to dążymy do ich zrealizowania. Jesteśmy w stanie realizować bardzo trudne i ambitne cele, nie ustajemy w wysiłkach. Nawet jeśli napotykamy trudności.

Karolina Kozak: Warto żebyśmy pamiętali, że nasze wartości w ciągu naszego życia się zmieniają i nie ma w tym nic złego. Zmieniają się w zależności od etapu życia, doświadczeń, okoliczności, otoczenia. Przypomnijmy sobie ten czas, kiedy w naszym życiu nie było jeszcze dzieci, byliśmy tylko my. Piękni i młodzi, no i wtedy prawdopodobnie, dla dużej części z nas ważny był rozwój zawodowy, awans, stabilizacja finansowa. Co wiązało się z gotowością do brania dodatkowych zleceń, czy nadgodzin, a w momencie, kiedy w naszym życiu pojawiają się dzieci okazuje się, że ten awans zawodowy nie jest już aż tak istotny. Bo ważniejszy jest czas dla naszej rodziny.

Piotr Sienkiewicz: Podobnie mają też i dzieci. Z początku wartością jest dla nich bliskość z rodzicami, z czasem coraz istotniejsze jest relacja z rówieśnikami.

I zupełnie naturalne jest też to, że im dziecko jest młodsze, tym jego system wartości jest bardziej spójny z naszym systemem wartości - rodziców. Zmienia się to w wieku nastoletkowym, kiedy to młody człowiek zaczyna poszukiwać odpowiedzi kim jestem, co chcę robić, co jest dla mnie ważne. Czyli buduje swoją tożsamość, i to wtedy właśnie zazwyczaj pojawia się negowanie wartości. Czasami z kolei jest to realizowanie wartości tylko pozornie zbieżnych z wartościami rodziców.

Karolina Kozak: Mówisz tutaj na przykład o takiej sytuacji, kiedy cała rodzina zgadza się co do tego, że wartością jest rozwój, ale rodzice pod tym pojęciem rozumieją więcej pracy nad angielskim i matematyką. A dziecko jako rozwój definiuje doskonalenie gry na gitarze i dołączenie do zespołu.

Piotr Sienkiewicz: No z drugiej strony możemy mówić, o tym negowaniu wartości rodziców. Dla rodziców bardzo często ważne jest bezpieczeństwo i stabilizacja. Z kolei dla nastolatka może, to być nowe doświadczenie, poszukiwanie nowych doświadczeń, bardzo często powiązanych z jakimś ryzykiem, adrenaliną i możemy powiedzieć, że takie rozbieżności są zupełnie normalne, dobre, powszechne. Pod pewnym warunkiem one są zdrowe. Wtedy kiedy potrafimy, o tym rozmawiać, kiedy ta rozmowa odbywa się w atmosferze szacunku, zainteresowania drugą osobą.

Z drugiej strony takie rozmowy budują relacje i zaufanie.

Karolina Kozak: To prawda, bo w obrębie rodziny bardzo często przyczyną konfliktu są nie wartości tylko zachowania. Jeśli potrafimy mówić o tym jakie wartości stoją za danym zachowaniem dziecka, czy zasadą którą chcemy wprowadzić, to nagle okazuje się, że jakość tej rozmowy zyskuje zupełnie nowy wymiar.

Piotr Sienkiewicz: To, o czym mówisz, to jest modelowanie. Im wcześniej zaczniemy mówić o wartościach, zaczniemy pokazywać młodemu człowiekowi, na przykład w kontekście podejmowania różnych decyzji, to tym szybciej wyrobimy w nim nawyk myślenia o wartościach, pewnej autorefleksji. A to, z kolei, może przełożyć się na to, że zwiększymy szansę na konstruktywne, spokojniejsze rozmowy na trudne tematy w przyszłości, na przykład w wieku nastoletkowym.

Karolina Kozak: Jako rodzice powinniśmy pamiętać, że nastolatki mają niesamowity radar wystawiony na wyuczanie naszych niespójności i musimy pamiętać, że dużo bardziej wpływa na nasze dzieci, to co my robimy niż, to co deklarujemy, co mówimy. I oczywiście musimy mieć świadomość, że młodzież zauważone niespójności będzie wykorzystywać jako argumenty przeciwko nam w trudnych rozmowach.

Piotr Sienkiewicz: To moje, to moje doświadczenie - dlaczego nie mogę korzystać z telefonu przed pójściem spać jeśli ty też to robisz leżąc w łóżku.

Karolina Kozak: Albo - dlaczego każesz mi chodzić na treningi koszykówki skoro sama nie uprawiasz żadnego sportu.

Piotr Sienkiewicz: To już nie moje doświadczenie ale słyszałem, że dlaczego mam czytać lektury skoro ty nie przeczytałaś ani jednej książki w zeszłym roku? Zauważone niespójności mogą nie tylko być świetnym kontrargumentem dla nastolatka w naszych dyskusjach ale również, niestety, całkiem dużym zagrożeniem. Ta niespójność zaburza poczucie bezpieczeństwa. Młody człowiek nie wie co jest naprawdę ważne - czy to co mówimy, czy to co robimy.

Karolina Kozak: Więc jak to robić, jak zacząć rozmawiać, wprowadzać w nasze codzienne rozmowy o wartości, jeśli one do tej pory się nie pojawiały? No chyba absolutnie podstawową zasadą jest, to że jeśli do tej pory tak nie rozmawialiście, to zacznijcie już teraz. Nie ma sensu czekać na lepszy moment.

Piotr Sienkiewicz: A jak już zaczniecie, to zwróćcie uwagę, żeby naprawdę okazać zainteresowanie młodemu człowiekowi, naprawdę zastanawiajcie się, pytajcie się jakie wartości, jakie potrzeby stoją za jego prośbami, pytaniami.

Karolina Kozak: Ważna jest, to żebyśmy byli naprawdę otwarci na to, co słyszymy, żebyśmy nie próbowali usłyszeć tylko tego, co dla nas jest wygodne. Ale też to co jest dla nas niewygodne. Dziecko wyczuje momentalnie, że ta rozmowa nie ma sensu, że my tak naprawdę nie chcemy usłyszeć, tego co jest prawdą o jego potrzebach.

Piotr Sienkiewicz: No i pamiętajmy, że to my jesteśmy dorosłymi, że to my odpowiadamy za jego wychowanie. W związku z tym w tych sytuacjach szczególnie kluczowych, to my podejmujemy decyzję.

Karolina Kozak: To jest ważne bo faktycznie dorosły w życiu dziecka jest taką latarnią morską. Takim stałym punktem odniesienia, które stale wysyła sygnały gdzie jest ten właściwy kierunek, jaki on jest. Ale jednak, to jest latarnia morska. Nieruchliwy sprzęt, który po prostu stoi, czeka, wysyła tylko sygnał.

Piotr Sienkiewicz: To pozostając przy konwencji morskiej można powiedzieć, że rodzic czasem musi być ratownikiem. Jak widzi, że jego dziecko wchodzi już za głęboko, przekracza niebezpieczną strefę, to musi je przywołać.

Karolina Kozak: Jak nie zwariować w tym poczuciu odpowiedzialności związanym z kształtowaniem wartości i postaw naszych dzieci? No chyba najważniejsze jest to, żebyśmy nie oczekiwali od siebie perfekcjonizmu. Mamy prawo do popełniania błędów, do jakiś niespójności bo to jest wpisane w nasze życie i rodzicielstwo. Najważniejsze jest to, żebyśmy po tym, jeśli coś poszło nie tak, mieli odwagę do takiej spokojnej rozmowy, autentycznego przyznania się, że tak nie powinno być, że to i to poszło nie tak. I w ten sposób uczymy, i otwartej rozmowy i budujemy relacje.

Piotr Sienkiewicz: A do tego jak to robić mogą zainspirować cię pozostałe części inspiratorium dla rodzica, w których rozmawiamy o docenianiu, omawianiu, planowaniu i budowaniu wytrwałości w dążeniu do wyznaczonych celów.

Karolina Kozak: Do usłyszenia!