

„JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI, ABY CZUŁY SIĘ ROZUMIANE”

Rozmowa z dzieckiem to niełatwa sztuka. W jednym momencie może ono nas słuchać, a za chwilę jego uwaga koncentruje się na czymś innym. Zastanawiasz się, dlaczego tak się dzieje? Jest kilka powodów. Może mówisz za dużo, nie poświęcasz stuprocentowej uwagi albo nie robisz tego, co mówisz. Są jednak sposoby na to, by dziecko nas słuchało i rozumiało.

Rozmawiając z dzieckiem, w pierwszej kolejności należy skupić się na tym, by je zrozumieć i zmienić swój sposób komunikowania potrzeb i oczekiwań wobec niego. Dziecko w rozmowie z dorosłym potrzebuje „przychylnego ucha” i empatycznej odpowiedzi. Dlatego rozmowa nie może odbywać się z pozycji dominującej. Warto wtedy usiąść obok niego lub wziąć na kolana. Świetną okazją do rozmowy jest także wspólna zabawa.

Należy mieć świadomość, że zachowanie dziecka w dużej mierze zależy od panującej w domu atmosfery. Jeśli dziecko dobrze się w nim czuje, jest bardziej otwarte na współpracę i łatwiej przychodzi mu słuchanie i wypełnianie poleceń. Dotyczy to zarówno maluszków, jak i nastolatków. Jednak gdy w domu źle się dzieje, dziecko zaczyna się buntować i na wszystkie prośby rodziców odpowiada krótko: „nie”.

Jeśli chcemy pomóc dziecku w radzeniu sobie z własnymi uczuciami powinniśmy zastosować się do kilku wskazówek:

1. Zamiast słuchać jednym uchem, słuchaj dziecka bardzo uważnie

Moż na się zniechęć cię , próbują c dotrzeć do kogoś , kto tylko udaje, że e sł ucha. Duż o ł atwiej podzielić się swoimi kłopotami z kimś , kto rzeczywiś cie sł ucha. Nie musi wtedy nawet nic mówić . Często współ czują ce milczenie jest tym, czego oczekuje dziecko.

2. Zamiast pytań i rad, zaakceptuj jego uczucia słowami: „och”, „mmm”, „rozumiem”

Dziecku trudno jest myśleć jasno i konstruktywnie, kiedy ktoś pyta, gani lub radzi. Bardzo pomocne jest zwyczajne: „och”, „mmm”, „rozumiem”. Takie sł owa w peł ną czeniu z wyteż oną uwagą zachęcają dziecko do wyraż enia wł asnych uczuć i myś li oraz szukania wł asnych rozwią zań .

3. Zamiast zaprzeczać uczuciom, określ te uczucia

Kiedy usł ujemy nakł onić dziecko, aby odsunę ł o od siebie zł e myś li, wydaje się ono jeszcze bardziej wytrą cone z równowagi. Rodzice zwykle nie rozmawiają w ten sposób, ponieważ boją się , że rozmawiają c z dzieckiem o jego uczuciach, mogą jeszcze pogorszyć sprawę . Prawda jest wrę cz przeciwna. Dziecko, sł yszą c sł owa o tym, czego doś wiadczył o, jest w peł ni zadowolone. Czasem pragnie wyrazić swoje gł ę bokie przeż ycie.

4. Zamiast wyjaśnień i uzasadnień, zamień pragnienia dziecka w fantazję

Czasami samo zrozumienie czyni rzeczywistość łatwiejszą do zniesienia. Jeżeli dziecko domaga się czegoś, czego nie może otrzymać, dorośli zwykle logicznie tę umacniają, że tego nie mają. Często im usilniej tę umacniają, tym dzieci mocniej protestują.

W czasie prowadzenia dialogu z dzieckiem bardzo ważna jest postawa osób dorosłych. Dlatego postaraj się poświęcić mu maksimum twojej uwagi. Nie prowadź dyskusji podczas przygotowywania obiadu czy oglądania telewizji. I odłóż telefon. Maluchy dokładnie wiedzą, kiedy rodzic jest rozproszony.

Jeśli twoje dziecko ma problem, podejść do niego spokojnie i bez nerwów. Krzyk uczy bowiem, że agresja to nic złego, a jednocześnie oznacza brak szacunku. W takiej sytuacji dziecko zamiast otwierać się przed rodzicem, zamyka się. Pamiętajmy, że dzieci szybko tracą cierpliwość jeśli za dużo mówimy

i łatwo się rozprasza. Bardzo ważną kwestią w budowaniu dobrych relacji z dziećmi jest wspólne spędzanie czasu oraz wykonywanie zwykłych codziennych czynności. Badania psychologów wykazały, że regularne posiłki spożywane w gronie rodziny mają dla dzieci niemalże terapeutyczną moc. Poprawiają zdrowie, uczą odpowiedniego odżywiania. Dziecko staje się pewniejsze siebie a jego emocje stabilniejsze.

W relacjach z dziećmi sztuką jest opanowanie takiego sposobu mówienia, by dzieci chciały nas słuchać oraz takiego sposobu słuchania, by chciały do nas mówić. Jeśli jednak uda nam się tego dokonać rozwiązywanie zwykłych, codziennych problemów stanie się o wiele łatwiejsze.

Opracowała: Dorota Błaszczuk

Źródło: Adele Faber, Elaine Mazlish „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”