

JAK KOMUNIKOWAĆ SIĘ Z DZIECKIEM?

Umiejętność dobrego komunikowania się z dzieckiem jest dla rodziców kluczowym wyzwaniem. Rodzicielstwo może być szczęśliwsze i radośniejsze, jeśli stworzymy więź z dzieckiem opartą o zasady prawidłowej komunikacji. Nie jest istotne, czy dziecko dopiero uczy się chodzić, czy jest nastolatkiem – dobra komunikacja to klucz do bliskich relacji, budowania poczucia własnej wartości dziecka i wzajemnego szacunku.

Komunikację możemy podzielić na dwa rodzaje:

- **komunikacja werbalna** (słowna) dotyczy słów,
- **komunikacja niewerbalna** (pozasłowna) dotycząca gestów, mimiki twarzy.

Każde słowo niesie za sobą zabarwienie emocjonalne, co oznacza, że wypowiedź wywołuje w odbiorcy konkretną emocję. To bardzo ważne, szczególnie, gdy porozumiewamy się z dorastającymi ludźmi, którzy bardzo silnie odbierają, a także i przeżywają emocje. Trzeba nauczyć się dobierać słowa, które będą uniwersalne, tj. zrozumiałe zarówno dla osoby dorosłej, jak i dziecka. Dzięki temu to, co chcemy powiedzieć będzie zinterpretowane w taki sposób jaki był zamierzony przez nadawcę.

Należy unikać słów, które wywołują ujemne emocje i są wyrażone w sposób oceniający, np. „spóźnialski”, „płaczliwy”, „leniwy”, „bezczelny”, „kłótniwy”. Czasem nie zastanawiamy się, że słowa, które mówimy, wywołują w odbiorcy tak przykre emocje, a wypowiedzane są przez nas w sposób automatyczny.

W słowach należy zwrócić uwagę na to, aby były one proste, jasne i zrozumiałe. Stąd prosty wniosek, aby kierować do dziecka słowa, które są dla niego zrozumiałe, dostępne i od razu będzie wiadomo, o co chodzi. I tu pojawia się kolejny problem.

Jeżeli opanujemy już zdolność do właściwego dobierania słów, ważne są także gesty, postawa ciała, mimika twarzy, otoczenie. To wszystko odbieramy podświadomie, a wpływa to na jakość komunikacji. Czasem ciało wyraża więcej niż słowa. Dobrze, by była zachowana spójność komunikatu werbalnego i niewerbalnego. Jeżeli mówmy o czymś wesołym, należy pamiętać, aby nie mówić tego z grobową miną. Dla dziecka i

każdego innego odbiorcy komunikat werbalny (słowny) musi być tożsamy z komunikatem niewerbalnym (np. mimiką)

Naukę komunikacji z dzieckiem warto zacząć od aktywnego słuchania. Wbrew pozorom to nie jest takie łatwe! Kiedy my jesteśmy zmęczeni po pracy, przed nami zakupy, gotowanie, sprzątanie, kończenie raportu, może zwyczajnie brakować nam sił. Nie ma na to złotej recepty – na rozmowę z dzieckiem po prostu zawsze powinniśmy znaleźć czas. Gdy dziecko opowiada nam o swoich przeżyciach, my poznajemy jego problemy, kształtujący się światopogląd, widzimy także, z jakimi problemami sobie nie radzi. Zdecydowanie łatwiej będzie nam zrozumieć problemy dziecka i im zaradzić, jeśli nie przeoczymy żadnych szczegółów. W trakcie rozmowy należy także dawać dziecku do zrozumienia, że uważnie słuchamy jego historii i że jest ona w tej chwili najważniejsza. Warto przytaknąć, dopytać, ale nie przerywając dziecku rozpoczętego wątku. Często naszą pociechę może coś gryźć, chociaż nie będzie wiedziała tak naprawdę, co jest tego przyczyną. Nie zawsze musimy udzielać złotych rad – często wystarczy pokazać, że rozumiemy problemy dziecka i że są one dla nas bardzo ważne.

Umiejętność porozumienia się ze swoim dzieckiem to najprawdopodobniej jedna z najważniejszych kompetencji rodziców. Kiedy dzieci – niezależnie od wieku w jakim są – wiedzą, że mogą porozmawiać z rodzicami o swoich sprawach czują się: ważne, kochane, mają poczucie sprawstwa, a także uczą się właściwej samooceny, rozwiązywania problemów, współpracy z innymi.

Konkretne wskazówki dotyczące tego, jak komunikować się z dzieckiem (i nie tylko):

1. Nie zmuszajmy siebie oraz dziecka do rozmowy. Trzeba znaleźć odpowiedni czas do tego, aby móc ze sobą szczerze porozmawiać.
2. Należy pamiętać, że to, co mówimy jest przez odbiorcę filtrowane i interpretowane. Każdy z nas jest inny i nie ma uniwersalnej zasady, która będzie skuteczna dla wszystkich. Aby uniknąć niedomówień i nieporozumień starajmy się na bieżąco kontrolować, czy to co mówimy jest zrozumiałe dla dziecka i czy to, co ono do nas mówi jest także przez nas dobrze zrozumiane.

3. Powstrzymajmy się od nadmiernych interpretacji i uzupełniania wypowiedzi naszymi myślami, niech to, co dziecko mówi, jest faktycznie tym, co chce powiedzieć.
4. W rozmowie kluczowe elementy to empatia i życzliwość. Aby rozmowa była udana należy skierować całą uwagę na dziecko i być na niego otwartym.
5. Stwórzmy dziecku przestrzeń do rozmowy. Najlepiej byłoby, gdyby to był pokój dziecka. Nie bójmy się, że będzie chciało rozmawiać na własnych zasadach. Liczy się jakość rozmowy, a nie środki, jakimi cel zostanie osiągnięty.
6. Dostosujmy mimikę i gesty do słów. Ważne jest, aby być jak najbardziej szczerym i naturalnym.
7. Pozwólmy dziecku mówić, czasem nie potrzeba słów z naszej strony, ale po prostu wysłuchania.
8. Starajmy się panować nad własnymi emocjami, a także pomóc dziecku zapanować nad jego własnymi emocjami.
9. W korygowaniu zachowań dziecka warto stosować zasadę, że staramy się podjąć rozmowę niedługo po wystąpieniu niewłaściwego zachowania. Im młodsze jest dziecko, tym szybciej. Trzeba pamiętać, że również starsze dzieci często zapominają o szczegółach swojego wcześniejszego zachowania i motywach, którymi się wtedy kierowały.
10. Warto mówić ze swojego punktu widzenia, tj. unikać oceniania, np. „ciągle milczysz”, zamiast tego warto powiedzieć; „jest mi przykro kiedy nic nie mówisz”. Nie stosować uogólnień typu „zawsze”, „nigdy”, „ciągle”.

Pamiętajmy:

Dzisiejsze zawstydzone dziecko, to to, z którego wczoraj się śmialiśmy.

Dzisiejsze zbuntowane dziecko, to to, którego wczoraj nie szanowaliśmy.

Dzisiejsze okrutne dziecko, to to, nad którym się wczoraj znęcaliśmy.

Dzisiejsze roztropne dziecko, to to, któremu wczoraj dodaliśmy otuchy.

Dzisiejsze serdeczne dziecko, to to, któremu wczoraj okazaliśmy zrozumienie.

Dzisiejsze wyrozumiałe dziecko, to to, któremu wczoraj wybaczyliśmy.

Dzisiejszy człowiek, który żyje miłością i pięknem, to dziecko, które wczoraj żyło radością.

Bibliografia

Kevin Steede, „10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców”.

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

Rosenberg, M. B. „Porozumienie bez przemocy. O języku serca”.

Opracowała
mgr Linda Hubner- Jasiura