



Kochani rodzice i opiekunowie-rozmawiajcie ze swoimi dziećmi

O tym, jak rozmawiać z dzieckiem, żeby nas słuchało, myślą rodzice na całym świecie. Czasami wydaje się, że dzieci kompletnie nie zwracają uwagi na nasze wielokrotne prośby i ciągle popełniają te same błędy. Niektórzy posuwają się nawet do stwierdzenia, że są niereformowalne. Tymczasem problem może tkwić nie w dziecku, a w naszym postępowaniu. Mózg dziecka działa nieco inaczej niż osoby dorosłej. Używane przez nas zwroty mogą nie trafiać do dziecka w pożądaną sposób – zamiast motywować do zmiany zachowania sprawiają, że dziecko czuje się oskarżane i krytykowane. Jednak rozmowa może być skuteczna, jeśli tylko wiemy jak mówić, żeby dzieci nas słuchały i wprowadzimy w życie pewne istotne zmiany.

Rozmowa z dzieckiem ...

Rozmawiając z dzieckiem, w pierwszej kolejności należy skupić się na tym, by je zrozumieć i zmienić swój sposób komunikowania potrzeb i oczekiwań wobec niego. Nierzadko chcemy być lepszymi rodzicami od naszych rodziców, a jednak – powielamy przekazane wzorce z czasów naszego dzieciństwa. Wzorce, których – gdy byliśmy dziećmi – nie rozumieliśmy, które nas irytowały, złościły, a nawet raniły. Niestety, prawda jest również taka, 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”.

Dziecko ma uczucia ...

Dzieci mają swoje uczucia i prawo do nich. Mogą denerwować się z błahego dla dorosłych powodu. W takim razie jak rozmawiać z dziećmi? Zrozum ich niechęć. W przypadku np. buntu związanego z ubiorem zaproponuj dziecku coś innego. Pokaż mu dwie pary spodni i poproś, by wybrał jedne z nich. Siedmiolatek może po prostu być nieśmiały i nie ma powodu wypominać mu, że przesadza, że niepotrzebnie się boi lub "dramatyzuje". Za miesiąc lub dwa jego lęk może minąć i chętnie pójdzie do sklepu. Gdy zbagatelizujemy lub wyśmiejemy incydent, który dla dziecka może być niemal sprawą życia lub śmierci, pociecha może zamknąć się w sobie czy nabawić jeszcze więcej lęków. Dlatego słuchaj spokojnie, z empatią i zrozumieniem swoje dziecko. Akceptuj jego uczucia (warto je też nazwać, by dziecko mogło zrozumieć co czuje). Nawet jeśli wydaje ci się, że spodenki są w porządku, a ekspedientka w sklepie jest bardzo miła, nie naciskaj tylko bierz pod uwagę zdanie swojego dziecka.

Oczywiście są wyjątki, które wynikają z bezpieczeństwa czy zagrożenia zdrowia. Nie należy iść na ugodę np. podczas przechodzenia przez pasy. Jeśli dziecko odmawia rozglądania się, czy nic nie jedzie lub ma milion pytań z tym związanych, wyjaśnij mu, że to bezdyskusyjna zasada, do której musi się stosować. W podobnych sytuacjach nie ma miejsca na bunt i długie wyjaśnienia.

Zmiana sposobu mówienia ...

Bardzo istotny jest sposób, w jaki mówimy do dziecka. Nie można ciągle dzieciom rozkazywać i moralizować. Obwinianie, zastraszanie i przekupywanie jest tym bardziej niedopuszczalne. Dorośli źle reagują, gdy w taki sposób zachowuje się szef, partner czy teściowie – dziecko także ma prawo opierać się tym metodom. Wzajemne zrozumienie, szacunek i tolerancja przynoszą o wiele lepsze rezultaty.

Żeby dziecko nas słuchało i zaczęło wypełniać swoje obowiązki, warto opisywać problemy. Niech przykładem będzie zakręcanie wody podczas mycia zębów. Jeśli po raz setny prosisz o to dziecko, a ten cały czas o tym zapomina, wytłumacz mu, czemu to takie ważne. Bez skrajnych emocji wyjaśnij, że np. powoduje to wzrost rachunków do opłacenia, co uniemożliwi nam wyjście całą rodziną do kina. Wkrótce nie będziemy musieli codziennie tłumaczyć, dlaczego zakręcanie wody jest ważne, wystarczy jedno słowo przypominające: „woda”. Z czasem wejdzie to w nawyk. Informację warto przekazać też listownie, zawieszając w łazience kartkę: „Zakręcaj wodę” lub „Proszę, zakręć mnie, nie pozwól mi się marnować.” Bardzo ważna jest także precyzja komunikatów. Stwierdzenie „umyj się” jest dla małego dziecka lekką abstrakcją. W jego głowie zaczynają się kłębić pytania: co mam umyć? Umiem myć tylko ręce i zęby – o co mamie chodziło? Może mam umyć włosy, może tylko twarz, może cały wejść do wanny? Doprecyzowanie prośby („umyj ręce i przyjdź na obiad”) nie zostawia żadnych wątpliwości.

Komunikacja zamiast kar ...

Kazania, wyzwiska, wrzask i groźby nigdy nie dają dobrego podłoża do komunikacji. Zamiast tego wywołują u dzieci złość, opór, chęć zemsty, a także zwiększają poczucie winy. Mów – nie krzycz – dziecku o swoich uczuciach. Kolejnym krokiem w komunikacji może być sugestia dokonania wyboru, np.: „jeśli posprzątasz w swoim pokoju, będziesz mógł pograć na komputerze”. Jeśli dziecko wie, że zrobiło źle i jego czyny pociągają za sobą

konsekwencje wychowawcze nie czuje się atakowane. Ważne natomiast, by wspomniane konsekwencje nie objawiały się przemocą fizyczną lub psychiczną.

Mądre chwalenie ...

Pochwały poprawiają dzieciom samopoczucie i podnoszą ich samoocenę, jednak należy je stosować ostrożnie i z umiarem. Nieumiejętne chwalenie może spowodować, że w przyszłości dziecko będzie widziało jedynie czubek własnego nosa, będzie wobec siebie bezkrytyczne i wiele rzeczy będzie robić bez większego zaangażowania. Chwalenie może przybrać też formę manipulacji, co również nie jest prawidłowe. Pochwała może przyjąć również formę stwierdzeń na temat uczuć, np.: „przyjemnie się wchodzi do tak czystego pokoju”. Dziecko będzie czuło, że ma wpływ na samopoczucie innych i że jego poprawne postępowanie sprawia, że bliscy są wdzięczni i szczęśliwi. Pamiętaj jednak, by nie chwalić dziecka, jeśli to zrobiło coś niedokładnie. Powieli to podobne sytuacje w przyszłości.

Patrzenie w oczy ...

Rozmowa z dzieckiem nie może odbywać się z pozycji dominującej. Wyrośnięty nastolatek ma oczy na poziomie dorosłego, jednak jeśli chcemy rozmawiać z sześciu-siedmiolatkiem, warto ukucnąć, usiąść obok niego, wziąć na kolana. Rozmawiać można także podczas wspólnej zabawy. Pamiętaj jednak, by nie poruszać wówczas istotnych zagadnień – dziecko zaaferowane czymś innym nie skupi się na twoich słowach.

Zdecydowanie i konsekwencja ...

Jako rodzic ustalasz plan dnia dziecka. Jeśli więc informujesz je, że za dwie godziny ma wyłączyć komputer a następnie jest kolacja, tak ma właśnie być. Nawet jeśli dziecko przyjmie postawę obronną i wybuchnie płaczem, nie zmieniaj zdania. Gdy ulegniesz, sytuacje będą się powtarzać, ty stracisz autorytet, a maluch zacznie robić co chce i przestanie słuchać.

Pedagog: Elżbieta Szczygieł-Grzybowska