



JAK SKUTECZNIE KOMUNIKOWAĆ SIĘ Z DZIEĆMI

Na podstawie książki A. Faber i E. Mazlish
„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”

Zdolność porozumiewania się z dzieckiem...

- Podczas pierwszych lat życia relacja z dziećmi przebiega spokojnie i układa się dobrze. Dzieci cieszą się z przebywania z rodzicami, podziwiają ich i opowiadają im o wszystkim. Jest to najlepszy okres do tworzenia podwalin dobrych stosunków i porozumienia zanim wejdą w okres nastoletni.
- **Zdolność porozumiewania się ze swoimi dziećmi jest chyba jedną z najważniejszych umiejętności, które powinni osiąść rodzice.** Dzieci czują się docenione i bezpieczne gdy wiedzą, że mogą dzielić się swoimi uczuciami i wrażeniami z mamą i tatą.
- **Dobra komunikacja** jest kluczowa do nauczania dzieci zdolności do samooceny, do rozwiązywania problemów, do dobrych kontaktów z otoczeniem.

Zdolność porozumiewania się z dzieckiem...

- Komunikacja rozpoczyna się bardzo wcześnie, zanim nasze dziecko nauczy się mówić, poprzez niewerbalne środki łączności matki z dzieckiem : śmiech, płacz, gaworzenie.
- Od momentu, gdy maluch zaczyna mówić, od 2-3 latek, zaczyna się najlepszy okres do budowania więzi porozumienia. Można już wtedy dzielić się uczuciami, pragnieniami, marzeniami i obawami. **Im więcej zażyłości między członkami rodziny, tym bardziej komunikacja jest stała i trwała, trudniejsza do zniszczenia.**
- Komunikacja w okresie, gdy dzieci są małe jest kluczowa, ponieważ w czasie dorastania dzieci zmniejsza się nadzór rodziców nad nimi.
- Gdy rodzice zaczynają tracić bezpośredni wpływ na bliskie otoczenie dziecka, gdy ważne miejsce zajmują koledzy i koleżanki, **najbardziej skuteczną okazuje się szczerą i otwartą rozmową.**
- **W momencie, gdy rodzice nie posiadli zdolności rozmawiania z dzieckiem, dają się złapać w pułapkę ciągłego mocowania się z dziećmi przy okazywaniu swojej władzy rodzicielskiej.**



JAKA POWINNA BYĆ KOMUNIKACJA?

KOMUNIKACJA Z DZIEĆMI MOŻE BYĆ:

otwarta lub zamknięta.

Komunikacja otwarta – 1 krok...

uwaga rodzica

- Aby porozumiewać się w sposób otwarty i skuteczny, **trzeba nauczyć się słuchać**. Zdolność słuchania nie jest czynnością bierną, lecz aktywną: **słuchanie zakłada wysiłek skoncentrowania się**.
- Pierwszym krokiem do słuchania jest jasne pokazanie, że **rodzice są do dyspozycji dzieci, czyli nie zajmują się niczym innym niż słuchaniem**.
- Codziennosc pełna jest pośpiechu, stresu i presji czasowej, w związku z czym łatwo dochodzi do biernego słuchania, podczas oglądania programów w telewizji, przygotowywania kolacji, etc...
- Jeśli w danym momencie nie możemy poświęcić dziecku całkowitej uwagi, lepiej zatrzymać się na chwilę i powiedzieć „**Teraz nie mogę cię wysłuchać, czy możesz poczekać 10 minut aż skończę?**”

W ten sposób dziecko otrzymuje komunikat, że mój ojciec/moja matka chce mi poświęcić część swojego czasu. W przeciwnym wypadku otrzymuje sygnał, że mój ojciec/ moja matka namawia mnie do rozmowy, ale chyba nie chcąc tego na serio.

Komunikacja otwarta – 2 krok...

aktywne i uważne słuchanie

- Drugim krokiem jest **słuchanie aktywne i uważne**.
- Każda osoba rozmawiając przekazuje 2 sygnały: **jeden dotyczący zawartości, czyli poruszanego tematu, a drugi emocjonalny**, niewidocznych uczuć, łączących się z zawartością.
- Rozpoznanie emocjonalnej zawartości rozmowy jest kluczową umiejętnością, szczególnie w kontakcie z małymi dziećmi, którym często trudno jest wyrazić lub określić swoje emocje.
- **Gdy rodzice odczytują emocjonalny przekaz od dziecka, dają mu do zrozumienia, że słuchali go aktywnie**. Dzieci czują się wysłuchane, docenione i zmotywowane do kontynuowania rozmowy.
- Uważne słuchanie zakłada szczególnie próbę zrozumienia emocjonalnej zawartości przekazu i od razu danie tego dziecku do zrozumienia.
- Spójrzmy na taki przykład :

Komunikacja otwarta – 2 krok...

aktywne i uważne słuchanie

- Spójrzmy na taki przykład :

„Mamo, Jaś bawił się dziś z innym kolegą, ja musiałem bawić się sam.”
„Przecież masz jeszcze innych kolegów”
„Tak”

W powyższym przykładzie matka zajęła się wyłącznie treścią przekazu i dziecko nie kontynuowało rozmowy. Nie miało możliwości powiedzenia, jak się czuło.

„Mamo, Jaś bawił się dziś z innym kolegą, ja musiałem bawić się sam.”
„Wyobrażam sobie, jak musiało ci być smutno”
„Oczywiście, że tak”

W tym przykładzie matka próbowała opisać uczucie, jakie miało dziecko. Poczuło się ono wysłuchane.

Na początku może się to wydawać trudne, ponieważ czasem kosztuje nas zastanowienie się nad odpowiedzią. Łatwiej zareagować bez refleksji. Ale niewątpliwie można się tego nauczyć, podobnie jak wielu innych rzeczy.

Komunikacja zamknięta...

- **Mówimy o komunikacji zamkniętej, gdy przez nasze zachowanie, w nieświadomy sposób zamykamy drzwi do dialogu. Wszyscy rodzice używają choć jednego ze zwrotów :**

„Oj, nie płacz już, nie ma powodu” „Nic się nie stało” (bagatelizowanie)

„Nie powinieneś bawić się z tym dzieckiem, powinieneś z Iksińskim” (pouczanie)

„Nie martw się. Przecież X nie chciał Cię zranić” (pouczanie)

„Jak możesz być tak znudzony, przecież film był bardzo ciekawy” (pouczanie)

„Czy nie mówiłam, że tak się stanie!” (pouczanie)

„Gdybyś mnie wcześniej posłuchał...” (pouczanie)

„Co tym razem zrobiłeś?” (obwinianie)

„A nie mówiłam” (obwinianie)

„To żaden problem, zapomnij o tym” (bagatelizowanie)

„A teraz do łóżka, jutro sprawy będą wyglądały inaczej” (bagatelizowanie)

Większość rodziców używa czasem jednego lub paru z powyższych zwrotów. Niewątpliwie trzeba zdać sobie sprawę, że wstrzymują one porozumienie, blokując je, należy więc unikać używania ich.

Komunikacja niewerbalna...

- Porozumienie z dziećmi będzie niekompletne jeśli nie będziemy przywiązywać wagi do **komunikacji niewerbalnej**. **Zwrócenie uwagi na przekaz niewerbalny naszego dziecka pozwala nam poznać jego stan ducha, jego odczucia i troski**. Ponadto dzieci są wyjątkowo wyczulone na punkcie niewerbalnych wskazówek swoich rodziców.
- Powiedzieliśmy wcześniej, że pomoc dzieciom w wyrażaniu ich emocji jest bardzo ważna, a odpowiedź na ich niewerbalne zachowania daje taką możliwość, np.

„Twoja minka mówi mi o tym, że się nie zgadzasz”

„Widzę, że ci się nie podoba, chcesz, żebyśmy o tym porozmawiali?”

Ważne jest również zachowanie rodziców. Nic bardziej nie przeszkadza w próbie porozumiewania się dziecka, jak mówienie mu „słucham ciebie” gdy widać, że nie uważamy na nie.

Parę sugestii do ulepszenia niewerbalnej komunikacji z dziećmi :

- pozostawienie dotychczasowej czynności i zwrócenie kompletnej uwagi na dziecko
- patrzenie w oczy: pochylenie się w jego stronę, szczególnie, gdy mówi nam coś bardzo ważnego
- unikanie przerywania mu: pozwolenie, aby skończyło wypowiedź, żeby zobaczyło, że naprawdę interesuje nas to, co mu się przytrafiło
- czasami kiwanie głową
- uśmiechanie się w odpowiednim momencie
- „Mhm”, od czasu do czasu pokazuje dziecku, że słuchamy go uważnie.

Dlaczego nie powinniśmy dzieciom zadawać pytań dlaczego (tak to czujesz)?...

- Niektóre dzieci potrafią powiedzieć, że się boją, są złe lub nieszczęśliwe.
- Dla wielu jednak pytanie „dlaczego?” tylko powiększa ich problem.
- Do pierwotnego zmartwienia dochodzi jeszcze to , że dziecko musi analizować przyczynę i dać rozsądne wyjaśnienie. Bardzo często dzieci nie wiedzą, dlaczego tak się czują, jak się czują. Innym razem nie mają chęci odpowiadać, ponieważ przeczuwają , że w oczach dorosłych to, co powiedzą , może wydać się nie przekonujące (to dlaczego płaczesz?)
- **Dużo bardziej pomocne dla nieszczęśliwego malca jest , gdy usłyszy: „widzę , że coś cię smuci” niż pytanie „co się stało?”**
- Łatwiej rozmawiać z kimś , kto akceptuje twoje uczucia!

Nie zadawaj zbyt wielu pytań...

- Otwartości dzieci może sprzyjać brak pytań ze strony rodzica.
- Dzieci bywają zmęczone odpowiadaniem na pytania stawiane przez rodziców, stąd odpowiadają na nie zdawkowo.
- Ważne, by rodzic zaczął uważnie słuchać, kiedy dziecko zaczyna mówić.
- Dzieci będą mówiły same o tym, o czym chcą powiedzieć.

Zamiast mówić „Nie”...

A. Udziel informacji (i nie używaj „nie”) :

Dziecko : Czy mogę teraz iść pobawić się na dwór?

Zamiast : „Nie, nie możesz”.

Wyjaśnij : „Za pięć minut mamy obiad”.

Dzięki tej informacji dziecko samo może wywnioskować, że w tej chwili nie może iść.

B. Zaakceptuj uczucia :

Dziecko (w zoo) : Nie chcę teraz iść do domu. Możemy zostać dłużej?

Zamiast : „Nie, musimy teraz iść”.

Zaakceptuj jego uczucia: „Widzę, że gdyby zależało to od ciebie, to bylibyśmy tu jeszcze bardzo długo”. Prowadząc je za rękę do wyjścia : „Trudno jest opuszczać miejsce, gdzie jest tak ciekawie”.

Zamiast mówić „Nie”...c.d.

C. Opisz problem :

Dziecko : Mamo, czy możesz teraz zawieść mnie do babci ?

Zamiast : „Nie, nie mogę, musisz jeszcze poczekać”.

Opisz problem: „Chciałabym ci pomóc. Problem polega na tym, że za pół godziny przychodzi elektryk”.

D. Kiedy to możliwe, zastąp „nie” wyrazem „tak” :

Dziecko : Czy możemy iść teraz na plac zabaw?

Zamiast : „Nie, nie zjadłeś obiadu”

Zastąp to wyrazem „tak”: „Tak, naturalnie. Gdy tylko zjesz obiad”.

E. Daj sobie czas do zastanowienia :

Dziecko : Czy mogę spać dziś u babci?

Zamiast : „Nie, spałeś tam w zeszłym tygodniu”.

Daj sobie czas na zastanowienie się: „Daj mi nad tym pomyśleć”.

Co można zrobić gdy czujemy , że w pewnym momencie zawiedliśmy nasze dziecko?...

- Np. Nie uzyskało w danym momencie zrozumienia, z różnych powodów....

- należy wrócić do danej sytuacji – godzinę / dzień później np. słowami:

myślałam o tym co mówiłaś...

- Okazane współczucie -prędzej czy później zostanie docenione.

PODSUMOWANIE...

- **Gotowość do wysłuchania dzieci i nauka słuchania** jest drogą do stworzenia atmosfery zaufania i bezpieczeństwa.
- **Gdy rodzice nauczą się dobrego komunikowania z dziećmi**, zaczną obserwować znaczące zmiany. Dzieci staną się bardziej skłonne do akceptowania sugestii rodziców, ponieważ poczują, że są wysłuchane i zrozumiane.
- **Również dzieci nauczą się lepiej porozumiewać i będą miały mniej konfliktów z kolegami.**
- **Dobra komunikacja z maluchami** jest dobrym **początkiem przed trudnym wiekiem dorastania.**



GOTOWOŚCI I OTWARTOŚCI NA SŁUCHANIE INNYCH

ŻYCZĘ PAŃSTWU... 

Beata Mątonska