



EFEKTYWNA KOMUNIKACJA Z DZIECKIEM

OPRACOWANIE:

Sylwia Kalińska, psycholog

Katarzyna Lipiak, pedagog



Właściwe reagowanie na potrzeby dziecka tworzy wzajemną pozytywną więź, natomiast ignorowanie ich wywołuje w dziecku żal, a nawet agresję. W każdym wypadku bardzo ważna jest postawa rodzica, zwłaszcza gdy dziecko szuka punktu odniesienia dla siebie, własnych ról życiowych w przyszłości.

Kluczem jest dobra komunikacja.



Umiejętność dobrego komunikowania się z dzieckiem jest dla rodziców kluczowym wyzwaniem. Komunikacja jest rozumiana jako proces przekazywania informacji, postaw, idei, emocji oraz uczuć. Odbywa się głównie w sposób werbalny. Dużo znacznie mają również niewerbalne środki komunikacji takie, jak ekspresja mimiczna, gestykulacja, dotyk, a nawet milczenie. W relacjach szczególnie bliskich, jak więź pomiędzy rodzicem i dzieckiem, jej duża część może dokonywać się w sposób zupełnie nieświadomy.

Rodzicielstwo może być szczęśliwsze i radośniejsze, jeśli stworzymy więź z dzieckiem opartą o zasady prawidłowej komunikacji. I nie ma tu znaczenia, czy Wasze dziecko dopiero uczy się chodzić, czy jest nastolatkiem – dobra komunikacja to klucz do bliskich relacji, budowania poczucia własnej wartości dziecka i wzajemnego szacunku. Poznajcie podstawowe zasady dobrej komunikacji, które sprawią, że to co do tej pory było tak trudne stanie się przyjemnością i zbliży was do siebie.

Nie rozkazujmy

- Rozkazy są często używane przez rodziców, którzy komunikują się z dzieckiem w sposób autorytarny. Ich głównym celem jest sprawowanie kontroli: poprzez groźby, żądania albo właśnie rozkazy. Nie chodzi nawet o to, że taki rodzic jest agresywny: po prostu nieświadomie namawia dziecko do wyzbycia się uczuć. Tym samym daje mu do zrozumienia, że jego odczucia nie są ważne i nie może ufać swoim emocjom. Jaka jest konsekwencja? Dziecko czuje się mało wartościowe i niezrozumiane.
- Co możemy mówić całkiem nieświadomie? Komunikację zabijają poniższe zdania:
 - „Nie bądź zły”
 - „Nic się przecież nie dzieje, czym się przejmujesz?”
 - „Nie waz się mówić do mnie tym tonem”

Słuchajmy uważnie



Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, ile daje po prostu wysłuchanie dziecka. Nie musimy mu doradzać, nie musimy pouczać – wystarczy, że jesteśmy gotowi, żeby posłuchać, co ma do powiedzenia. Rodzic powinien być po prostu dobrym słuchaczem. Co to znaczy? Słuchać aktywnie i wkładać w to wysiłek. Dziecko zauważy, jeśli go nie słuchamy, mamy myśli zajęte czymś innym albo robimy coś w czasie rozmowy. To może zamknąć drogę do porozumienia, bo dziecko poczuje się odrzucone.



Jak w takim razie słuchać uważnie? Trzeba pamiętać, że każdy komunikat to treść i emocje, które są za nią ukryte. W wypowiedzi nie chodzi więc o sam opis sytuacji, ale o to, jakie uczucia wywołała w dziecku. Może poczuło się skrzywdzone albo urażone przez czyjeś zachowanie, ale nie zdaje sobie z tego sprawy – możemy mu w tym pomóc. Chodzi o to, żeby zidentyfikować uczucia dziecka i je wyrazić, nazwać. Nie oceniając.

Nie bagatelizujmy

- To kolejny problem – kiedy nie przykładamy wagi do tego, co mówi nasze dziecko. Jego problem może wydawać się nam błahy, ale dla niego taki nie jest. Rozpacz po stracie ukochanej lalki może nas śmieszyć, ale dla dziecka to prawdziwa tragedia. Gdyby ktoś ukradł moje (hipotetyczne) Lamborghini i usłyszałabym, że nie mam o co płakać, chyba bym się zdenerwowała. Mniej więcej tak czuje nasze dziecko, kiedy bagatelizujemy jego doświadczenia, ból, złość i żal.
- Jakie jest częste zdanie, które wypowiadają bagatelizujący rodzice?
- „Oj, nie płacz już, nie ma powodu”
- „Nic się nie stało”



Nie puczajmy

- Znać to uczucie, kiedy zwierzacie się komuś, kto następnie mówi, że zna doskonale rozwiązanie sytuacji? Niby miał dobre intencje, ale jednak nie czujemy się z tym dobrze. Dlaczego? Bo nie czujemy się wysłuchani i ktoś mówi nam, co mamy zrobić (i tym samym – co powinniśmy czuć). Ten typ rodzica poza ocenianiem i pouczaniem często neguje „niewłaściwe” uczucia. Taka komunikacja uniemożliwia porozumienie, bo dziecko słyszy co powinno robić i czuć. Co można od niego usłyszeć?
- „Nie martw się. Przecież X nie chciał Cię zranić”
- „Jak możesz być tak znudzony, przecież film był bardzo ciekawy”

Nie obwiniajmy

Obwinianie niczego nie rozwiązuje. Rodzic obwiniający dziecko sprawia, że czuje się ono mniej ważne i ma wrażenie, że to rodzic ma zawsze rację. Czasem taki rodzic, żeby wymóc posłuszeństwo stosuje sarkazm.

Typowe zdania wypowiedziane przez obwiniającego rodzica?

„A nie mówiłem?”

„Co najlepszego zrobisz?”



- 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 rozmowę. 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.



KOMUNIKACJA RODZIC- DZIECKO

Skuteczne rodzicielstwo polega na uświadomieniu sobie dwóch faktów: że rodzice to istoty ludzkie, które mogą mieć problemy, oraz że dzieci to istoty ludzkie, które mogą mieć problemy. Efektywne rozwiązywanie problemów wynika z umiejętności komunikowania się między sobą. Sztuka porozumiewania się polega na : słuchaniu, ekspresji słownej i wspólnym rozwiązywaniu problemów. Od tych umiejętności zależy skuteczne rodzicielstwo.

SŁUCHANIE

dziecko ma potrzebę otwartego wyrażania ważnych dla niego uczuć i pragnień. Nie można im zaprzeczać, zawstydząć dziecka, wypytywać go ani w żaden sposób mu grozić. Dzieci nie można również ignorować. Jeśli nie zostaną wysłuchane, ich uczucia nie znikną – zostaną stłumione, wprowadzą w psychice dziecka zamęt lub zaczną przejawiać się w formie wściekłości. W procesie aktywnego słuchania najważniejsza jest empatia. Dzieci często nie potrafią wyrazić swoich uczuć, zadaniem rodziców jest właściwe zidentyfikowanie uczuć dziecka.

EKSPRESJA-

- Wyróżnia się kilka podstawowych zasad skutecznej ekspresji w kontakcie z dzieckiem:
- -precyzja;
- -należy jak najprecyzyjniej komunikować to, czego chcemy i co czujemy. Dzieci potrzebują wyraźnie określonych granic, wyznaczających przestrzeń, w której mogą bezpiecznie i swobodnie funkcjonować. Powinny też znać naturalne konsekwencje wynikające z przekroczenia tych granic. Również pochwały powinny być precyzyjne (mówiące dokładnie co się podoba i dlaczego);
- -natychmiastowa informacja
- -dzieci należy nagradzać zaraz po danym wydarzeniu, bowiem im dłużej czeka się z wyrażeniem reakcji, tym mniejszy będzie ona miała wpływ na zachowanie dziecka;
- -nie należy osądzać;
- -ze wszystkich komunikatów skierowanych do dziecko powinno wynikać, że jest ono osobą kochaną, ponieważ oskarżanie, obrażanie i sarkazm dają dziecku do zrozumienia, że nie tylko jego zachowanie jest nie w porządku, ale również ono samo;
- -spójność komunikatów;
- –niespójne komunikaty wprowadzają chaos, ważne jest egzekwowanie ustalonych wcześniej zasad;
- -odslanianie się;
- -wtajemniczenie dziecka w niektóre uczucia i potrzeby rodziców sprawia, że stają się dla dziecka kimś realnym, prawdziwą osobą, wówczas granice jakie wyznaczają nabierają sensu dla dziecka.



WSPÓLNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW-

celem wspólnego, konsekwentnego stosowania odpowiednich technik rozwiązywania problemów jest odkrycie takiego wyjścia, które wszyscy zainteresowani będą mogli zaakceptować. Ważne jest aby rodzice rzeczywiście byli gotowi współpracować ze swoimi dziećmi, oraz aby potrafili przekonać je o swojej szczerości. Podstawą skutecznego porozumiewania się jest wytworzenie atmosfery zaufania, partnerstwa, poszanowania każdego z rozmówców.

Zabawy dla dzieci i rodziców na budowanie relacji

- Zabawa „Pomniki”. Stajecie z dzieckiem naprzeciwko siebie. Jedno z Was zamyka oczy, drugie w tym czasie przybiera dziwną pozę. To z zamkniętymi oczami ma za pomocą dotyku zbadać w jakiej pozie stoi drugie, a następnie odtworzyć ją jak najdokładniej.



Zabawa „Szalone samochody”

- Ustalacie pomiędzy sobą, kto dziś będzie kierowca a kto samochodzikiem (jeśli w zabawie biorą udział 3 osoby można stworzyć ciężarówkę, albo autobus. Kierowca stoi za samochodzikiem i kładzie ręce na ramionach samochodu. Samochodziki zamyka oczy i wyciąga ręce przed siebie jako amortyzatory. Kierowca prowadzi samochód, raz wolniej raz szybciej, zatrzymuje się na światłach, przepuszcza inne samochody itp.



Pompowane brzuszki

Świetna zabawa jeśli macie dwójkę dzieci!
Dobieracie się w pary i ustawia pod jedną ze
ścian. Zadanie to przejście pod drugą ścianę z
napompowanym balonikiem pomiędzy Wami.
Wygrywa ta para, która najszybciej przeniesie
balonik

Narysuj swoją złość


Siadacie z dzieckiem naprzeciwko siebie i za pomocą wszystkich dostępnych wam kredek mazaków i farbek rysujecie swoją złość. Jak ją sobie wyobrażacie, jaki ma kolor, kształt. To dobra okazja, żeby pogadać z dzieckiem o tym kiedy złość się pojawia, kiedy mija, co je złości...



Magiczne karteczki

Stwórz kilka karteczek z wyrazami opisującymi jakiś stan emocjonalny: złość, radość smutek, gniew itp. Do pudełka, worka wrzucacie wszystkie karteczki. Potem jedno z Was losuje karteczkę i ma za zadanie pokazać drugiemu bez słów o jaka emocje mu chodzi.





Propozycja dla rodziców starszych dzieci

Spacer z dziećmi

Wspólne gotowanie

Rodzinne układanie puzzli

Wspólne granie w gry planszowe

Rodzinna wyprawa rowerowa

Wycieczka po okolicy w ramach obcowania z naturą

Wspólne sprzątanie domu

Przynajmniej jeden wspólny posiłek dziennie

Warto spędzić oddzielnie trochę czasu z każdym dzieckiem

Wspólne hobby



Literatura:

- 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.*



Dziękujemy za uwagę.



© Can Stock Photo - csp19467827