

# Rozmawiaj ze swym dzieckiem - o roli rozmowy rodziców z dziećmi

Autor: Joanna Białobrzaska  
11.05.2016.

„Wszelkiego rodzaju zaburzenia dziecięce powstają na skutek faktu, że rodzice nie rozmawiają z nimi wystarczająco. Dzieci odczuwają o wiele większą potrzebę ich obecności i komunikowania aniżeli przesadzonej troskliwości, higieny czy homogenizowanego mleka”;

/Francoise Dolto/

Wychowanie dziecka to między innymi rozmawianie z nim. Rozmowa – ujmując rzecz najprościej – to wymiana zdań, co oznacza, że wszyscy jej uczestnicy mają równe prawo zarówno do mówienia, jak i do tego, by być wysłuchanym oraz mają obowiązek wysłuchania tego co mówi rozmówca. W ostatnich latach coraz częściej i coraz głośniejsze mówi się o tym, że dorośli zbyt mało czasu poświęcają na bycie z dzieckiem i na rozmowy z nim. Młode pokolenie wychowywane przez telewizję i komputery nie radzi sobie z problemami codziennego życia. Dzieci nie mają kontaktu z rodzicami, nie rozmawiają z nimi – z różnych powodów (nie chcą, nie potrafią, nie potrzebują?), a to z kolei rzutuje na ich zachowanie. Nierzadko w swoich zachowaniach stają się agresywne, egoistyczne, albo załężnione i nieporadne.

Znaczenie rozmowy rodziców z dzieckiem.

Dlaczego warto rozmawiać z własnym dzieckiem ?

1. Rozmowa wpływa na kształtowanie takich sfer osobowości dziecka, jak: emocje, myślenie, umiejętności społeczne (np. komunikowania się z innymi ludźmi, samodzielność), czy poczucie własnej wartości.

2. W obszarze emocji i uczuć rozmowa z rodzicami umożliwia dziecku rozładowanie napięć, wyrażanie wewnętrznych przeżyć i doznań, w atmosferze akceptacji i bezpieczeństwa. Dzięki temu nie kumulują się one w dziecku i nie dochodzi do gwałtownych wybuchów emocjonalnych, np. złości.

3. Rozmowy budują i pogłębiają poczucie zrozumienia i więzi z rodzicami, scalają, integrują rodzinę.

4. W sferze myślenia - rozmowy uczą dziecko logicznego rozumowania i argumentowania. Pozwalają na bogacenie wiedzy i korygowanie błędnych przekonań, kształtowanie hierarchii wartości, pomagają w rozwiązywaniu trudnych problemów.

5. W zakresie umiejętności społecznych rozmowy umożliwiają trenowanie zdolności komunikacyjnych, wpływają na bogacenie słownictwa, uczą słuchania i jasnego wyrażania myśli. Rozwijają w dziecku zdolność empatii (rozumienia innych i współodczuwania) i poszanowania odmiennych poglądów. Dają tym samym podstawy sprawności negocjacyjnej tak potrzebnej przy rozwiązywaniu konfliktów. Częste rozmowy z dzieckiem sprawiają, że staje się one bardziej otwarte w stosunku do innych ludzi i chętne do współpracy z nimi.

6. Sposób prowadzenia dialogu, poszanowanie stanowiska rozmówcy - dziecka, jest cennym elementem w kształtowaniu się jego poczucia własnej wartości (dziecko czuje i myśli o sobie – „jestem mądry, jestem ważny, mam prawo do własnego zdania”).

7. Dzięki rozmowom rodzice mogą dobrze poznać swoje dziecko, jego poglądy, myśli i uczucia. To poznawanie praktycznie nigdy się nie kończy, ponieważ młody człowiek dorastając nieustannie się zmienia.

8. Rozmowy pozwalają skutecznie wspierać, pomagać i kierować rozwojem dziecka. Będąc osobami odpowiedzialnymi za ten rozwój, rodzice nie powinni z takich rozmów rezygnować.

9. Rozmowa umożliwia kontakt z dzieckiem, zarówno werbalny, jak również niewerbalny, obserwowanie zmian zachodzących we wszystkich sferach jego życia, a tym samym dostrzeżenie w porę problemów, czy niekorzystnych zmian, np. w przypadku sięgania po używki, przebywania w nieakceptowanych przez nas grupach.

10. Rozmowa stwarza szansę, że w porę „usłyszymy – zobaczymy wołanie o pomoc”, dostrzeżemy, że coś niepokojącego się z naszym dzieckiem dzieje, że się czegoś boi, czymś martwi.

11. Dzięki rozmowie rodzic ma szansę na przyjaźń z własnym dzieckiem, zbudowanie zaufania.

12. Nieumiejętnie pielęgnowana i podtrzymywana naturalna skłonność małego dziecka do rozmowy z rodzicami wraz z wiekiem (w miarę dorastania) zanika, a dziecko zamyka się w sobie, wówczas za późno na odtwarzanie tego procesu.

13. Rozmowa uczy obie strony dialogu, dorośli mogą również skorzystać na kontaktach z dziećmi. Ich świeżość, bezkompromisowość i logika, pozwalają spojrzeć na świat szerzej, a niekiedy zupełnie inaczej.

14. Rozmowa prowadzi do porozumienia i poszanowania, zachęca do tolerancji i akceptacji, wzmacnia więzi, pozwala łamać bariery.

15. Rozmowa wymaga czasu, skłania do refleksji, przemyśleń – zatem jest darem dla obu stron, stwarza okazję do bycia ze sobą, do wspólnie spędzonego czasu.

16. Czasami pozwala dziecku na uniknięcie błędu, bądź stwarza okazję do powiedzenia o nim, wspólnego poszukiwania rozwiązań.

Rozmowa jest podstawą dobrych kontaktów z dzieckiem, a podstawą rozmowy jest uważne słuchanie.

- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem zawsze, wszędzie i o wszystkim. Im częściej z nim rozmawiasz, tym lepiej poznajesz jego świat, jego oczekiwania, marzenia, a także problemy.

- Staraj się zawsze znaleźć czas na rozmowę, gdy dziecko ma problem. Rozmowa pomaga pozbyć się przykrych uczuć. Gdy czuje się bezradne i skrzywdzone, pozwól mu się wygadać, wypłakać i wyłzścić.

Postaraj się je zrozumieć i mądrze mu doradzić. W żadnym wypadku nie bagatelizuj jego problemów.

- Znajdź też czas, gdy chce się podzielić radością, sukcesem. Okaż swoje zadowolenie, pochwal, spytaj o szczegóły wydarzenia. Nie umniejszaj wagi sukcesu, powiedz, jaki jesteś z niego dumny. To mu dodaje wiary w siebie i jest zachętą do osiągania dalszych sukcesów.

- Staraj się dostrzegać sygnały, że dziecko cię potrzebuje. Kiedy ma jakiś problem, nie zawsze poprosi cię o rozmowę. Jeżeli będziesz uważnie je obserwować, to z pewnością dostrzeżesz wszelkie zmiany. Czasem zaczyna cię unikać, a czasem stara się być blisko, „kręci się” i czeka. Zainterесuj się przyjaźnie, pomóż nawiązać rozmowę.

- Stwarzaj warunki do luźnej rozmowy. Wykorzystuj naturalne chwile przy wspólnej herbacie, kolacji, na spacerze, stwórz nastrój do wieczornych „pogaduchów”, proponuj wspólne spędzanie wolnego czasu atrakcyjne także dla niego.

- Okazuj zainteresowanie jego sprawami, ale nie wypytuj natarczywie. Poczekaj, aż samo zacznie mówić o tym, co się u niego dzieje. To ono decyduje, ile chce nam osobie powiedzieć. Uszanuj to.

- Rozmawiaj też o tym, co się u ciebie obecnie dzieje, o swoich kłopotach i planach. Pytaj je o zdanie w różnych sprawach i pokazuj, że liczysz się z jego opinią.

- Opowiadaj o sobie. Dzieci lubią wspomnienia rodziców z czasów ich młodości. Takie opowiadania zbliżają, bo przypominają dzieciom, że ich rodzice też byli młodzi. Nie przedstawiaj się jednak wyłącznie kryształowo, powiedz, że także robiłeś błędy i uczyłeś się podejmować trudne decyzje.

- Rozmawiaj na każdy temat, nie unikaj trudnych spraw. Zadbaj o to, żeby w waszym domu nie było tematów tabu. Rozmawiaj także o tym, czego się obawiasz. Bądź raczej doradcą niż ekspertem.

- Wprowadź do waszych rozmów elementy żartu, humoru, czasem pożartuj z samego siebie, nie bądź zawsze „sztywny, poważny, zasadniczy i nieomylny”;

- Odwołuj się do autorytetów, wskazuj źródła wiedzy, nie wstydz się własnej niewiedzy w jakiejś dziedzinie, jako rodzic nie musisz zawsze wiedzieć wszystkiego najlepiej.

To w jaki sposób mówimy do dziecka, jest tak samo ważne, jak to, co mówimy !

Musimy starać się znaleźć język, który zapewnia poczucie własnej i cudzej godności. Nie możemy prezentować postawy „jesteśmy dorośli i zawsze mamy rację”, ale poszukiwać rozwiązań, które uwzględniają dwustronne oczekiwania i potrzeby. Spróbujmy nawiązać z naszymi dziećmi kontakt, proponując dyskusję na różne tematy, wysłuchajmy ich poglądów, z którymi wcale nie musimy się zgadzać. Pozwólmy dzieciom wyrażać własne zdanie i zawsze liczymy się z jego uczuciami.

„Kiedy dzieci starają się nawiązać z nami kontakt, dajmy im szansę, a może w przyszłości będą bardziej skłonne z nami rozmawiać”

/Michele Elliott/

Zanim spróbujemy podpowiedzieć w jaki sposób i co należy mówić do dziecka, zamieszczamy 12 rad w jaki sposób należy tworzyć klimat sprzyjający rozmowie z dzieckiem.

1. Korzystaj z okazji do rozmów. Okazje tworzy życie. Wspólne bycie przy stole, spacer, wspólna zabawa, przejazd samochodem, nawet wyjście do sklepu to wszystko okoliczności sprzyjające rozmowie. Nie

zmarnuj takiej szansy! 2. Wykorzystaj magię wieczoru. Wtedy komunikacja jest najlepsza, języki się rozwiązują i nie można zakończyć tych wieczornych rozmów. Nawet jeśli dziecko nie mówi zbyt wiele w ciągu dnia, to wieczór sprzyja rozmowie i przynosi najwięcej słów. Warto być w tym czasie otwartym na słowa dziecka. Takie wieczorne rozmowy rodziców z dzieckiem są dobrą okazją do zwierzeń, a niekiedy wzajemnych przeprosin i pojednania, niosących ze sobą uczucie ulgi dla obu. Spróbuj -nawet jeśli musisz zrezygnować z oglądania TV! 3. Poświęć czas na rozmowę. Nawet w najbardziej gorącym okresie pracy i zajęć domowych, towarzyskich możesz przecież usiąść na kwadrans i słuchać. Brudne naczynia naprawdę mogą poczekać!

4. Chroń swoje dziecko się przed inwazją mediów. Ich zadanie polega na niszczeniu waszej okazji do rozmowy. To jeden z potworów globalizacji, który chce nas pożreć! Wyłącz telewizor, wyjdź z dzieckiem na spacer, poczytaj z nim, a rozmowa &bdquo;sama&rdquo; zacznie się toczyć! 5. Bądź dostępny. Franciszek Ksawery, uznawany w Kościele łacińskim za świętego, uchodzi za dobrego świadka tej cechy. Podobno zmęczony ciężką pracą misjonarską zapowiadał swoim współpracownikom, że udaje się na spoczynek i nie życzy sobie aby ktokolwiek mu przerywał. Po zamknięciu drzwi jednak na nowo je otwierał i dodawał: Obudźcie mnie jednak gdyby przyszło do mnie jakieś dziecko. Czy nie warto z tego wzorca dostępności korzystać? 6. Posłuchaj mnie proszę - woła często dziecko słowami, gestami, układem ciała, mimiką, tonem głosu. Czy nie miał racji Wolter mówiąc: Droga do serca jest ucho. I czy nieprawdziwe jest to, że: uważne słuchanie jest tym najlepszym co możemy uczynić wobec rozmówcy. Pokazujesz w ten sposób, że cenisz to, co mówca myśli i ma do powiedzenia. Zatem usiądź na chwilę i zamień się w słuch, taka okazja może już się nie powtórzyć! 7. Patrz w oczy. Lepiej nie sposób wykazać prawdziwego zainteresowania. Niekiedy dziecko (szczególnie małe), gdy rozmawiasz z nim potrafi nawet odwrócić swoją głowę, tak byś patrzył na nie, gdy ono komunikuje ci coś ważnego. Większe tego nie zrobi, raczej odwróci się i odejdzie! 8. Skoncentruj całą swoją uwagę na swoim dziecku. Jeśli chcesz się uczyć słuchania patrz na małe dziecko. Ono słucha całym ciałem: Prawdziwym przyjacielem nie jest ten, kto dużo mówi, ale ten, kto umie słuchać. Skup się na nim ! 9. Słuchaj aktywnie. Pokazuj, że rozumiesz, co dziecko do Ciebie mówi. Mów, co rozumiesz, potakuj, mów: "aha, rozumiem, co czujesz, zdenerwował Cię..." 10. Nie unikaj kontaktu dotykowego. Przytul swoje dziecko, weź na kolana, obejmij, chwyć za rękę, myśl o tym, że dotyk ma moc uzdrawiania. Zatem przytul dziecko i słuchaj. Często taka rozmowa jest najcenniejsza! 11. Nie zamykaj się i nie oskarżaj &ndash; twoja &bdquo;zamknięta postawa&rdquo;; brak kontaktu wzrokowego, ponaglanie wypowiedzi, skrzyżowane ręce i nogi, zaciśnięte usta, groźna mina, itp. zostaną odebrane jako sygnał: &bdquo;Nie warto się wysilać, mama i tak wie lepiej!&rdquo;; 12. Dawaj wyraz swemu rozumieniu dla dziecięcego problemu, np. przez przyjazne potakiwanie. Nigdy nie lekceważ dziecka i wagi jego problemu. W ten sposób dajesz mu poczucie bezpieczeństwa i budujesz most zaufania!

Zatem, jak rozmawiać z dzieckiem, aby chciało nas słuchać i zechciało do nas mówić?

Prawdziwa, szczerą, owocną, satysfakcjonującą obie strony rozmowa jest nie lada wyzwaniem, niektórzy uczą się jej przez całe życie i ciągle doskonalą swoje umiejętności. Spróbuj nigdy nie jest na to zbyt wcześnie, ani za późno!

I. W rozmowie z dzieckiem wystrzegaj się :

1. Osądzania, obwiniania i oskarżania, np. &bdquo;Dlaczego zawsze to robisz? &bdquo;; &bdquo;Czy nigdy nie możesz zrobić czegoś dobrze?&rdquo;;
2. Krytykowania, np. "Jesteś bałaganiara", &bdquo;Jesteś do niczego&rdquo;;
3. Obrażania, np. "Straciłeś rozum czy co?, &bdquo;Zgłupiałeś do reszty?!&rdquo;;
4. Przezywiania, np. &bdquo;Ty idioto!&rdquo;;, &bdquo;Jesteś brudasem&rdquo;;
5. Orzekania, wyrokowania, np. "To nie twój interes", &bdquo;I tak tego nie zrozumiesz...&rdquo;;
6. Chwalenia połączonego z wytknięciem błędu, tzw. ale w pochwalę ... &bdquo;To dobra ocena, ale mogło być lepiej...&rdquo;;, &bdquo;Dzisiaj jest tu czysto, ale wczoraj był prawdziwy chlew&rdquo;;
7. Straszania, grożenia, np. "Spróbuj to zrobić, to mnie popamiętasz&rdquo;;, &bdquo;Następnym razem dostanie ci się za to&rdquo;;
8. Rozkazywania, np. &bdquo;Natychmiast masz posprzątać swój pokój&rdquo;;, &bdquo;Pośpiesz się...&rdquo;;
9. Wykładów i moralizowania, np. "Ja w twoim wieku już ciężko pracowałem, &bdquo;Czy sądzisz, że ładnie się zachowałeś? Widzę, że nie zdajesz sobie sprawy czym są dobre maniery. Jeżeli chcesz, aby cię dobrze traktowano, musisz w taki sam sposób traktować innych...&rdquo;;
10. Ostrzegania, np. &bdquo;Bądź ostrożny, bo potrafi cię samochód&rdquo;;, &bdquo;Nie wspinaj się tam, chcesz złamać nogę?!&rdquo;;
11. Doradzania, decydowania za dziecko, np. "Zrób to najlepiej tak..., &bdquo;Przepróż ją.&rdquo;;
12. Zmieniania tematu, np. &bdquo;Najpierw powiedz mi dlaczego....&rdquo;;, &bdquo;Ja też mam kłopot".
13. Logicznego argumentowania, np. "Wszędzie czają się podli ludzie, taki to już ten świat".
14. Pociaszania, zaprzeczania uczuciom np. "Nie przejmuj się tym, na pewno dobrze się wszystko ułoży,

&bdquo;Nie martw się...&rdquo;.

15.Porównywania, np.&rdquo;Dlaczego nie możesz być bardziej podobny do brata?&rdquo;;

&bdquo;Monika tak wspaniale się uczy, dlaczego nie weźmiesz z niej przykładu?&rdquo;

16.Sarkazmu, np.&rdquo;Och pięknie! To genialny pomysł zostawić zeszyt w szkole, gdy jutro piszesz klasówkę!&rdquo;;

&bdquo;Czyżby twoja pani знаła chiński, bo ja nie odczytam tych bazgrołów&rdquo;

17.Nadmiernego (niewłaściwego) wypytywania, bombardowania pytaniami, np. "Dlaczego tak się zachowałeś, o czym wtedy myślałeś ?, Co powiedziała na to twoja nauczycielka? I jak teraz wypadniesz na półroczu...?!".

18.Proroctw, np.&rdquo;Okłamałeś mnie, wiesz, co z ciebie wyrośnie? Ktoś, komu nikt nie zaufa&rdquo;

19.Postaw męczennika, np.&rdquo;Czy nie mógłbyś chociaż raz pomyśleć o mnie i o moim sercu, jak tak dalej pójdzie to długo ono nie wytrzyma...&rdquo;

20.Braku dyskrecji, np.&rdquo;Niech tylko o tym opowiem cioci...&rdquo;

II. Naucz się dostrzegać i nazywać uczucia dziecka. Dzieci potrzebują tego, aby ich uczucia były akceptowane i doceniane, bez tego nie będzie udanego dialogu. Słuchaj dziecka spokojnie i z uwagą.

1.Zaakceptuj jego uczucia słowami : &bdquo;Och, mmmm, rozumiem...&rdquo;

2.Określ te uczucia (np. To okropne; Musisz być zły, To trudne, Musiało Ci być wstyd... )

3.Nie pytaj go: "dlaczego tak czujesz?" (dziecko nie potrafi analizować swych uczuć).

4.Nie mów: "wiem, co czujesz" (nie uwierzy), raczej potraktuj jego problem, jako coś wyjątkowego.

5.Zachowaj spokój, jeśli usłyszysz coś nieprzyjemnego. Wyślij wyraźny komunikat: "Masz prawo tak czuć, ale nie lubię, kiedy tak do mnie mówisz".

6.Nie dawaj gotowych rad. Pozbawiasz go możliwości radzenia sobie z problemem.

Wszystkie uczucia można i należy zaakceptować.

Pewne działania należy ograniczyć.

(np. Widzę, że jesteś zły na brata, powiedz mu to słowami, nie pięściami).

Pomoc dorosłych w nazwaniu tego co czuje dziecko jest niezbędna. Bardzo poważnym błędem popełnianym przez rodziców jest zaprzeczanie uczuciom i potrzebom dzieci, np. "Wcale nie jesteś głodny, przecież godzinę temu jadłeś obiad". Nie należy utożsamiać się z uczuciami dziecka mówiąc: "Wiem co czujesz w takiej sytuacji" . Nigdy nie możemy odczuwać tego samego. Możemy jedynie domyślać się co dzieje się w psychice małego człowieka. Korzystne byłoby przejawianie postawy empatycznej poprzez próbę zrozumienia uczuć i emocji dziecka. Zachowanie empatyczne ułatwi zbliżenie się do dziecka bez ranienia go i narzucenia swoich poglądów. Okazją do wczuwania się może być moment kiedy dziecko chce powiedzieć dorosłym co czuje. Szczególną uwagę powinniśmy położyć na odbiór komunikatu połączonego z emocjami. Wymaga to dużego taktu, cierpliwości i zrozumienia. Należy pozbyć się naszych przyzwyczajzeń do moralizowania, ignorowania i zaprzeczania.

III.Umiejętnie zachęcaj dziecko do rozmowy

1.Opisz zdarzenie, opisz co widzisz, przedstaw problem.

2.Udziel informacji związanej ze zdarzeniem .

3.Powiedz co czujesz .

4.Napisz liścik.

Dzieci postrzegają pewne zdarzenia inaczej niż dorośli, często nie rozumieją gniewu z powodu bałaganu, zapominają o obowiązkach. Sam widok oburzonego rodzica lub nuta gniewu czy pogardy w jego głosie może głęboko zranić uczucia dziecka. Ale, jeżeli jest ono obrzucane słowami typu: "jesteś głupi", "niedbały", "nigdy się nie nauczysz", to czuje się podwójnie zranione. Dziecko powinno odczuć konsekwencje swojego zachowania, ale nie w postaci kary. Problem stosowania kar polega na tym, że sposób ten po prostu nie skutkuje. Kara powoduje rozterkę duchową i dziecko - zamiast poczucia winy za to co zrobiło oraz refleksji, jak to naprawić oddaje się całkowicie rozmyślaniom, jaka to spotkała je krzywda i czasem myśli o odwecie.

IV. W rozmowie zamiast pogroźek i karania, raczej:

1.Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka: Jestem wściekły, że moja piła została na dworze i zardzewiała na deszczu.

2.Określ swoje oczekiwania: Oczekuję, aby moje narzędzia zostały zwrócone po pożyczeniu ich.

3.Wskaż dziecku, jak może naprawić zło: Piła potrzebuje teraz trochę szklanej waty i cienkiej warstwy oleju.

4.Zaproponuj wybór: Możesz pożyczać moje narzędzia, ale musisz je zwracać, inaczej utracisz przywilej używania ich. Decyduj sam.

5.Przejmij inicjatywę: Dlaczego pudełko z narzędziami jest zamknięte?

Ty mi powiedz.

6.Wspólnie rozwiąż problem: Możemy ustalić, że będziesz, używał moich narzędzi, kiedy zechcesz, ale ja chcę być pewien, że będą na swoim miejscu, kiedy będę ich potrzebował.

ZAPAMIĘTAJ KILKA RAD !

1.Wskaż, w czym dziecko zawiniło. 2.Wyraź sprzeciw, nie atakując go. 3.Wyraź swoje odczucia i oczekiwania. 4.Pokaż, jak można naprawić zło. 5.Zaproponuj wybór. 6.Przejmij inicjatywę. 7.Daj dziecku

odczuć konsekwencje złego postępowania. 8.Zachęć je do przedstawienia swoich racji (ale nie oceniaj ich).

9.Zdecyduj, które pomysły dotyczące naprawienia zła akceptujesz, a które nie (postaraj się uzasadnić swój punkt widzenia). 10.Zachęć dziecko do samodzielności. 11.Pozwól mu decydować . 12.Okaż szacunek dla jego zmagania. 13.Nie zadawaj zbyt wiele pytań (unikaj zdawkowych pytań: "co w szkole?", bo usłyszysz "nic ciekawego" albo "wszystko dobrze"). 14.Nie odbieraj nadziei. 15.Stosuj pochwały, jeśli dziecko na nie zasłuży.

V. Spróbujcie wspólnie ustalić sposób rozwiązania problemu:

- 1.Porozmawiaj o uczuciach dziecka.
- 2.Porozmawiaj o swoich uczuciach.
- 3.Zaproponuj dziecku znalezienie obopólnie korzystnych rozwiązań- zapisujemy wszystkie pomysły bez komentarza.
- 4.Zadecyduj, które pomysły podobają ci się, a które nie, i które masz zamiar wprowadzić w życie.
- 5.Wprowadź plan w życie.
- 6.Nie pozwól dziecku obwiniać się lub oskarżać.

VI. Zachęcaj dziecko do samodzielności

- 1.Pozwól dziecku dokonać wyboru: &bdquo;Czy dzisiaj założysz szare, czy czerwone spodnie?&rdquo;.
- 2.Okaż szacunek dla dziecięcych zmagania: &bdquo;Słój trudno otworzyć. Czasem wystarczy, gdy postuka się łyżką w wieczko&rdquo;.
- 3.Nie zadawaj zbyt wielu pytań: &bdquo;Miło cię widzieć. Witaj w domu&rdquo;.
- 4.Nie spiesz się z dawaniem odpowiedzi: &bdquo;To ciekawe pytanie. Co o tym myślisz?&rdquo;
- 5.Zachęć dziecko do korzystania z cudzych rozwiązań: &bdquo;Być może właściciel sklepu zoologicznego coś poradzi&rdquo;.
- 6.Nie odbieraj nadziei: &bdquo;A więc myślisz o sprawdzeniu swoich umiejętności aktorskich?&rdquo;.

VII. Zamiast w rozmowie mówić "NIE":

- Udziel informacji, nie używaj słowa nie: &ndash; Czy mogę się iść pobawić do Piotra? &ndash; Za pięć minut mamy obiad,
- Zaakceptuj uczucia: &ndash; Nie chcę iść do domu. &ndash; Widzę, że dobrze się bawisz, ale.....
- Opisz problem:
  - &ndash; Mamo czy możesz mnie zawieźć do Ewy?
  - &ndash; Problem w tym, że piekę teraz ciasto.
- Kiedy to możliwe zastąp wyraz NIE wyrazem TAK: &ndash; Czy mogę iść teraz na plac zabaw? &ndash; Tak, gdy zjesz obiad.
- Daj sobie czas do zastanowienia: &ndash; Czy mogę spać u Tomka? &ndash; Daj mi nad tym pomyśleć.

VIII. Nie bój się używać w rozmowie pochwał

- 1.Opisz, co widzisz: Widzę czystą podłogę, poukładane zabawki, itp.
- 2.Opisz, co czujesz: Przyjemnie wejść do takiego pokoju.
- 3.Podsumuj godne pochwały zachowania dziecka: Uporządkowałeś ołówki, poukładałeś książki, ustawiłeś zabawki. To się nazywa porządek.

IX. Stwórz w rozmowie okazję do uwalniania dziecka od granych ról.

- 1.Wykorzystaj okazję pokazania dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa: Masz tę zabawkę już 3 lata, a wygląda jak nowa.
- 2.Stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej: Szymon, mógłbyś to przymocować.
- 3.Pozwól dziecku podsłuchać, gdy mówisz o nim pozytywnie: Wczoraj u dentysty Karol był taki dzielny.
- 4.Zademonstruj zachowanie godne naśladowania: Trudno jest przegrywać, gratuluję ci.
- 5.Bądź skarbnicą wiedzy dla dziecka, o jego osiągnięciach: Pamiętam gdy....
- 6.Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków wyraż swoje poglądy, oczekiwania: Nie podoba mi się to.....

Nie stawiamy się w roli rodziców dobrych, ani w roli złych . Myślmy o sobie jako o ludziach z wielkimi możliwościami tworzenia i kształtowania w procesie wychowania. Współpraca z dziećmi to proces długi, wymagający wytrwałości, czasu inteligencji i przede wszystkim serca.

APEL TWOJEGO DZIECKA

- 1.Nie psuj mnie dając mi wszystko, o co Cię proszę! Niektórymi prośbami jedynie wystawiam Cię na próbę.
- 2.Nie obawiaj się postępować wobec mnie twardo i zdecydowanie! Daje mi to poczucie bezpieczeństwa.
- 3.Nie pozwól mi utrwalić złych nawyków! Ufam, że ty pomożesz mi się z nimi uporać.
- 4.Nie postępuj tak, abym czuł się mniejszy niż jestem! To sprawia, że postępuję głupio żeby udowodnić, że jestem duży.
- 5.Nie karć mnie w obecności innych! Najbardziej mnie przekonujesz, gdy mówisz do mnie spokojnie i dyskretnie.
- 6.Nie ochraniaj mnie przed konsekwencjami tego co zrobiłem! Potrzebne mi są również bolesne

doświadczenia.

7. Nie przejmuj się zbyt wiele moimi małymi dolegliwościami! Pomyśl jednak czy nie staram się przy ich pomocy przyciągnąć twojej uwagi.

8. Nie gderaj! Będę się bronił, udając głuchego.

9. Nie dawaj mi pochopnych obietnic! Czuję się bardzo zawiedzony, gdy ich później nie dotrzymujesz.

10. Nie przeceniaj mnie! To mnie krępuje i niekiedy zmuszony jestem do kłamstwa, aby nie sprawić Ci zawodu.

11. Nie zmieniaj swoich zasad postępowania w zależności od układów! Czuję się wtedy zagubiony i tracę wiarę w Ciebie i w siebie.

12. Nie zbywaj mnie, gdy stawiam Ci pytania! Ja znajdę informację gdzie indziej, ale chciałbym żebyś ty był(a) moim przewodnikiem po świecie.

13. Nie mów, że mój strach i moje obawy są głupie! Dla mnie są bardzo realne.

14. Nigdy nawet nie sugeruj, że Ty jesteś doskonały i nieomylny! Przeżywam bowiem zbyt wielki wstrząs gdy widzę, że nie jesteś taki.

15. Nigdy nie myśl, że usprawiedliwienie się przede mną jest poniżej Twojej godności! Wzbudza ona we mnie prawdziwą serdeczność.

16. Nie zabraniaj mi eksperymentowania i popełniania błędów! Bez tego nie mogę się rozwijać.

### Podsumowanie

Podczas usprawniania komunikacji interpersonalnej należy zatem zwrócić uwagę na istotne jej elementy. Dzieci aż nazbyt często i głośno słyszą wokoło, co robią źle. Często wielu rodziców koncentruje się wyłącznie na tropieniu błędów, przewinień, nietaktów, słabości, niepowodzeń, by następnie – w oddziaływaniu wychowawczym krytykować, etykietować, wydawać surowe werdykty, a nawet karać. Ale czy to najwłaściwsza droga? Czy nie lepiej dążyć do wysłuchania wypowiedzi dzieci oraz wczucia się w ich sytuację? Bardzo ważne jest używanie słów o charakterze akceptującym dziecko i wyrażającym naszą miłość do niego. Najważniejsze w komunikacji jest pokazanie dziecku sposobu zachowania nacechowanego zrozumieniem, godnością i tolerancją. Właściwe komunikowanie się służy bowiem wzmacnianiu samooceny i budowaniu pozytywnego obrazu własnej osoby przez dziecko.

### Literatura:

Adele Faber i Elaine Mazlish:

"Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?"

Thomas Gordon:

"Wychowanie bez porażek";

Opracowanie:

Ewa Wodzień