

## JAK MÓWIC ŻEBY DZIECI NAS SŁUCHAŁY- JAK SŁUCHAĆ ŻEBY DZIECI DO NAS MÓWIŁY:

1. Umiejętność porozumiewania się z własnym dzieckiem to jedna z najważniejszych umiejętności rodziców. Kiedy dzieci wiedzą, że mogą porozmawiać z rodzicami o swoich sprawach czują się ważne i kochane.
2. **Wszystkie dzieci chcą skupiać na sobie uwagę rodziców. Nie cierpią być ignorowane.** Dlatego też starają się zwrócić na siebie uwagę rodziców również poprzez złe zachowanie. Uwielbiają kiedy rodzice je chwają, z drugiej strony, wolą być przez nich skrzywane i pouczane niż kompletnie zignorowane.
3. Umiejętność porozumiewania się z własnym dzieckiem to najważniejsza umiejętność rodziców.
4. Sposób w jaki rodzice mówią do dziecka, informuje dziecko co do niego czują. Ich stwierdzenia mają wpływ na jego szacunek do samego siebie i poczucie własnej wartości. **Dlaczego?**- ponieważ często kiedy rodzice mówią coś do dziecka, często jednocześnie mówią o dziecku, o tym co o nim rodzic myśli. Stopniowo powstaje obraz tego, jak widzą dziecko jako osobę.
5. **Rozmowa jest bardzo istotna, ale rozstrzygające jest to- jak rodzic mówi do dziecka.**  
**Proponuję ćwiczenie**, które ma na celu rozeznanie się jakim rodzajem słownych odpowiedzi posługujemy się, kiedy dziecko do nas przychodzi z wrażeniami czy problemami.  
Proszę sobie wyobrazić, że wasze dziecko przychodzi ze szkoły i od progu oznajmia:
  1. **Szkoła jest do niczego. Wszystko, czego tam uczą to kupa bzdetów. Nie potrzeba mi wyższego wykształcenia, żeby zostać kimś. Jest mnóstwo innych możliwości, żeby sobie poradzić w życiu. Nienawidzę szkoły.**  
Proszę napisać dokładnie jak zareagowałibyście słownie na tę wypowiedź- słowa których użylibyście w odpowiedzi na taka wypowiedz swojego dziecka.
  1. **Nie wiem co mam zrobić. Ania zawsze mnie lubiła, ale mnie już nie lubi. Nie przychodzi bawić się ze mną. A kiedy ja idę do niej, bawi się zawsze z Kasią, obie bawią się razem, a ja stoję z boku. Głupie są.**  
Napiszcie co powiedzielibyście córce w odpowiedzi.  
Wasz syn oznajmia:
    1. **Jak to jest, że ja zawsze muszę utrzymywać porządek w swoim pokoju, wynosić śmieci. Matka Jacka nie wymaga od niego tego wszystkiego. Ty jesteś niesprawiedliwa.**  
Różne rodzaje Państwa reakcji na te wypowiedzi można podzielić na kategorie. Przedstawiam je, a Państwo spróbujcie zaliczyć wasze odpowiedzi do tej kategorii, która jest najbardziej stosowna.
      1. **Rozkazy, zarządzenia, komendy:**
        1. jest mi obojętne co robią inni rodzice, ty musisz wykonywać prace domowe
        2. przestań skarżyć
        3. wracaj i baw się razem Kasią i Anią
        4. nie odzywaj się tak do swojej matki.
        5. Dopóki jesteś na moim utrzymaniu – masz się uczyć
      2. **Pouczanie, przytaczanie logicznych argumentów, robienie wyrzutów:**
        1. dzieci muszą uczyć się, jak bawić się w zgodzie ze sobą nawzajem
        2. zastanów się choć raz nad tym, że twoja matka potrzebuje pomocy w domu
        3. kiedy ja byłam w twoim wieku, musiałam robić dwa razy tyle
      3. **Osądzanie, krytykowanie, sprzeciwianie**
        1. ty nie myślisz logicznie
        2. to nie jest dojrzały punkt widzenia
        3. zupełnie nie masz racji
        4. jestem innego zdania niż ty
      4. **Perswadowanie, moralizowanie, wygłaszanie kazań**
        1. nie powinieneś się tak zachować
        2. powinieneś okazać matce trochę szacunku
        3. musisz się uczyć bo dzięki temu będziesz miał w życiu lepiej
        4. ja w twoim wieku nie przejmowałam się takimi głupotami

## 5. Interpretowanie, analizowanie, stawianie diagnozy

1. ty jesteś zazdrosna o Kasię
2. mówisz tak tylko po to by mnie zdenerwować
3. w rzeczywistości to sam jeszcze nie wiesz co dla ciebie dobre
4. masz to poczucie bo w szkole nic nie robisz

## 6. Pocieszanie, uspokajanie

1. jutro będziesz inaczej myślała o koleżankach
2. nie martw się wszystko będzie dobrze
3. wiem, że szkoła jest czasem nudna
4. przy twoich zdolnościach mógłbyś być świetnym uczniem
5. z innymi dziećmi zgadzasz się dobrze- to baw się z nimi

## 7. Badanie, wypytywanie

1. dlaczego myślisz, że nienawidzisz szkoły?
2. czy dzieci mówiły ci kiedyś że nie chcą się z tobą bawić
3. kto ci taka myśl wbił do głowy
4. co będziesz robił w życiu jak nie skończysz szkoły

## 8. Ośmieszanie, zawstydzania

1. to co mówisz jest bardzo dziecinne
2. ty jeszcze nie wiesz co jest w życiu ważne
3. mądrała się znalazł
4. zachowujesz się jak niemowlę
5. a co ja mam za ciebie sprzątać

## 9. Rady, dyktowanie rozwiązań

1. dlaczego nie zaprosisz koleżanek żeby się tu bawiły
2. idź i zaprzyjaźnij się z innymi
3. omów sytuację z nauczycielem
4. nie powinieneś tak mówić, to niegrzecznie

## 10. Odciąganie uwagi, kierowanie jej w inną stronę

1. na razie nie myśl o przyszłości, skoncentruj się na tym co teraz
2. ja też przez to przeszedłem
3. choć porozmawiajmy o przyjemniejszych rzeczach
4. nie myśl o koleżankach, przejdź im

Spróbujemy teraz omówić jakie wrażenia robią na dzieciach państwa wypowiedzi. Dziecku, które pożałowało się, że przyjaciółka nie chce się z nim bawić- powiedzenie np. „radzę ci byś poszukała sobie innej przyjaciółki” lub „nie przejmuj się” dajemy o wiele więcej niż prostą treść rady. Dziecko może w niej usłyszeć jakąś inną wypowiedź:

Np.- nie rozumiesz mnie, uważasz, że to moja wina

Kiedy dziecko mówi- nie znoszę szkoły i wszystkiego co z nią związane, odpowiadasz- „ach kiedyś wszyscy narzekaliśmy na szkołę” lub „nie masz racji”

Dziecko może wyciągać komunikat- uważasz moje odczucia za nieważne, to nie szkoła jest winna ale ja.

Żeby zapewnić otwartą komunikację trzeba nauczyć się być dobrymi słuchaczami. **Wymaga to wielkiego wysiłku.** Kiedy dzieci wiedzą, że rodzice chcą je słuchać, będą chętniej inicjowały rozmowę.

**Uważne słuchanie-** to najważniejszy krok w komunikacji otwartej z dzieckiem. Na czym to polega? W szczególności polega to na zrozumieniu uczuciowej zawartości informacji, a następnie odzwierciedleniu jej dziecku. Rozmowa szybko się kończy gdy odbiera jest tylko treść informacji.

Przykład:

1. moja nauczycielka nie pozwoliła mi oddać zadania domowego tylko dlatego, że był już dzień po terminie.

2. No tak, gdybyś kończyła rozmawiać przez telefon o przyzwoitej porze, zrobiłabyś zadanie na czas
3. No tak

Przykład:

1. mamo Janek dzisiaj na przerwie bawił się z innym kolegą. Musiałem bawić się sam
2. - nie martw się, masz wielu innych kolegów
3. jasne

Odebranie przez rodziców samej treści komunikatu nie zachęciło dzieci do kontynuowania rozmowy. Dzieci od razu poczuły, że rodzice nie zrozumieli, że one próbowały nawiązać dialog. Dziewczynce nie dano szansy by porozmawiać o tym co czuje, a chłopiec otrzymał informację, że jego emocje nie są odpowiednie.

Dlatego tak ważne w słuchaniu jest zwracanie uwagi na emocjonalną stronę przekazu, na uczucia dziecka, zwłaszcza kiedy dzieci okazują złość. Złość to rodzaj emocji parasola, pod którym chowają się inne emocje. Kiedy dzieci okazują złość, w rzeczywistości mogą czuć jedną z wielu emocji. Uważne słuchanie początkowo może okazać się trudne. Jednakże, podobnie jak przyswajanie każdej nowej umiejętności, nauka uważnego słuchania staje się łatwiejsza z biegiem czasu wraz z nabieraniem wprawy.

Dzięki gotowości na rozmowę z dziećmi i byciu dobrym słuchaczem możemy stworzyć atmosferę sprzyjającą poczuciu bezpieczeństwa i zaufania potrzebnego do komunikacji.

Spróbujmy teraz ocenić czy to komunikacja zamknięta czy otwarta.

1. przepraszam, że spóźniłem się tato, ale nie uwierzysz, co się dzisiaj wydarzyło w szkole. Kasia 7 raz opuściła zajęcia i musiała za karę zostać po lekcjach
2. no i dobrze, mam nadzieję, że teraz zrozumiesz że ma na ciebie zły wpływ. Jestem pewien że dostała to na co zasłużyła.

Komunikacja zamknięta, ten rodzic wszedł w rolę rodzica obwiniającego. Z powodu oskarżającego charakteru wypowiedzi dziewczyna nie ma ochoty kontynuować rozmowy.

Prawdopodobnie w przyszłości będzie się wahać czy zwrócić się z czymś do ojca

2.

- Mamo, możesz powiedzieć Darkowi, żeby nie zbliżał się do mojego pokoju? Robi bałagan w moich rzeczach i przeszkadza mi kiedy próbuję się uczyć

1. Dlaczego po prostu nie zamkniesz drzwi?

Rodzic pouczający. Dając szybką i spontaniczną radę, nie akceptuje złości młodego człowieka, spowodowanej pogwałceniem jego prywatności.

3.

1. nie rozumiem dlaczego nie mogę pozostawać poza domem do północy, wszyscy moi znajomi mogą
2. - więc uważasz że to niesprawiedliwe iż musisz przychodzić do domu w pół do dwunastej?

Komunikacja otwarta, rodzic okazuje zrozumienie dla uczucia niesprawiedliwości i umożliwia dalszą dyskusję na ten temat. Nawet jeśli rodzic odmówi przełożenie godziny powrotu syna, syn niewątpliwie poczuje że jego skarga została wysłuchana, a uczucia uznane...zawsze można porozmawiać

4.

- nie do wiary Janek zaprosił na tańce Ankę, a nie mnie. Wychodziliśmy razem już 3 razy

- nie martw się kochanie, znajdziesz kogoś innego z kim będziesz chodziła do kina  
rodzic bagatelizujący, reakcja pomniejsza uczucia córki i zamyka drzwi przed dalszą komunikacją.

Przypomnijmy sobie również o wadze komunikacji pozawerbalnej. Uwrażliwienie na niewerbalne sygnały wysyłane przez dzieci może rodzicom wiele powiedzieć o ich nastroju, uczuciach i aktualnym stanie umysłu. Również dzieci są niesłychanie wrażliwe na sygnały pozawerbalne wysyłane przez rodziców.

Bardzo ważne jest zachęcanie dzieci do wyrażania własnych uczuć. Nic szybciej nie zablokuje dziecka niż rodzic mówiący 'ja słucham' w sytuacji kiedy wyraźnie widać że jest zajęty.

Kilka porad dotyczących komunikacji poza werbalnej:

Przerwij swoje zajęcie i skup na dziecku całą uwagę

Utrzymuj kontakt wzrokowy

Pochyl się ku dziecku zwłaszcza wtedy gdy mówi o czymś dla niego ważnym

Unikaj przerywania- pozwalając dziecku skończyć to co chce powiedzieć okazujesz szczerą i pełną troskę zainteresowanie

Od czasu do czasu potakuj

Uśmiechaj się w odpowiednich momentach

Stosuj „otwieracze”- to jeden z najskuteczniejszych sposobów odpowiadania....to zaproszenie by chciały nam więcej powiedzieć. Istnieją odpowiedzi które nie przekazują żadnych osobistych sądów, uczuć słuchacza, a jednak wzywają dziecko aby pozwoliło wziąć udział w jego własnych myślach, sądach lub uczuciach. Otwierają drzwi, zachęcając je do mówienia. Najprostszymi z nich są tak niezobowiązujące odpowiedzi jak:

**„Aha”, „Hm...”, „Serio?”, „Interesujące”, „Rzeczywiście”, „Doprawdy?”**

Dobra komunikacja jest ważna kiedy dzieci dorastają, gdyż wtedy znika bezpośrednia kontrola nad dziećmi, rozwijanie umiejętności dobrej komunikacji z młodszymi dziećmi jest doskonałym wstępem przed nieznośnym okresem ich dorastania.

Wczuć się w drugiego człowieka znaczy zobaczyć go jako odrębną osobę, a jednak być gotowym dołączyć do niego lub stanąć obok niego. Znaczy pozostać dla niego „towarzyszem podróży życia” na ten krótki odcinek czasu.

**Polecam:**

Wychowanie bez porażek- Thomasa Gordona

10 błędów popełnianych przez dobrych rodziców- Kevina Steede

Jak mówić żeby dzieci nas słuchały- jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły- Adele Faber, Elaine Mazlish