Dlaczego warto rozmawiać z dzieckiem?

Pojawienie się dziecka w rodzinie jest ogromnym wyzwaniem dla całej rodziny, a wychowanie jest bardzo trudną sztuką i odpowiedzialnym zadaniem dla rodziców. Człowiek uczy się przez całe życie i czasem wolno mu popełniać błędy, bo na nich także się uczy. Nie jest jednak dobrze, gdy myli się i popełnia błędy w toku wychowania własnego dziecka. To może okazać się zgubne zarówno dla rodziców, jak i dla ich małych podopiecznych. Co więc robić , żeby dobrze wychować swoje dziecko? Jakich unikać zagrożeń? Czy jest to możliwe?

Coraz częściej i coraz głośniej mówi się o tym, że dorośli zbyt mało czasu poświęcają swoi dzieciom. Nie zawsze mają na to wpływ. Często, praca od rana do wieczora wyczerpuje ich siły i po prostu nie mają już jej dla swoich pociech. Często tablet czy komputer wypełnia dziecku brak rodzica. I tu zaczyna się największy problem. Brak dostatecznych relacji i rozmów z rodzicem, rzutuje na ich zachowani. Badania dowodzą, że stają się one wtedy agresywne, egoistyczne, albo zalęknione i nieporadne.

Skupmy się na znaczeniu rozmowy z rodzicem w życiu dziecka.

- Rozmowa w znacznym stopniu wpływa na kształtowanie się osobowości dziecka, na jego emocje, myślenie, umiejętności społeczne, czy poczucie własnej wartości.
- Rozmowa z rodzicami umożliwia dziecku rozładowanie napięć, wyrażanie wewnętrznych przeżyć i doznań, w atmosferze akceptacji i bezpieczeństwa.
- Rozmowy budują i pogłębiają poczucie więzi z rodzicami, scalają, integrują rodzinę.
- 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.
- Wielkie znaczenie ma też rozmowa w zakresie umiejętności społecznych, umożliwia, bowiem trenowanie zdolności komunikacyjnych, wpływa na bogacenie słownictwa, uczy słuchania i jasnego wyrażania myśli. Rozwija w dziecku zdolność empatii. Daje tym samym podstawy sprawności negocjacyjnej tak potrzebnej przy rozwiązywaniu konfliktów.
- 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”).
- 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.

- 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.

- 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.
- Dzięki rozmowie rodzic ma szansę na przyjaźń z własnym dzieckiem, zbudowanie zaufania.
- Rozmowa prowadzi do porozumienia i poszanowania, zachęca do tolerancji i akceptacji, wzmacnia więzi, pozwala łamać bariery.
- Rozmowa wymaga czasu, skłania do refleksji, przemyśleń – zatem jest darem dla obu stron, stwarza okazję do bycia ze sobą, do wspólnie spędzonego czasu.
- Czasami pozwala dziecku na uniknięcie błędu, bądź stwarza okazję do powiedzenia o nim, wspólnego poszukiwania rozwiązań.

Jeżeli chcemy mieć dobre relacje z własnymi dziećmi musimy poświęcać im czas i rozmawiać. Komunikacja rodzinna powinna polegać na rozmawianiu z dzieckiem, a nie tylko na mówieniu do niego. Dzięki temu damy mu poczucie bezpieczeństwa i więzi emocjonalnej, zaufania do rodzica, psychicznego wsparcia, a jednocześnie pozostawia miejsce na rozwój autonomii i własnej tożsamości dziecka.

W komunikacji z dzieckiem nie tylko mówimy ale też słuchamy.

Bierne słuchanie zaprasza do nawiązania kontaktu, otwiera drzwi do wzajemnego zrozumienia, ale trzeba wiedzieć, jak nie dopuścić do ich zamknięcia. Tu musimy wykorzystać słuchanie aktywne, które pozwoli odkryć uczucia schowane za przekazaną informacją, oraz pozwoli dotrzeć do prawdziwego źródła problem. Gdy dziecko coraz chętniej mówi o swoim problemie, należy opanować chęć rozwiązania go za niego albo powiedzenia mu, co ma zrobić. Otwarcie mówiąc o swoich problemach, dziecko często samo jest w stanie znaleźć właściwe rozwiązanie, to zaś pozytywnie wpłynie na jego samoocenę. Nie odbierajmy mu tej satysfakcji.

Poprzez słuchanie aktywne:

- dziecko uczy się, jak radzić sobie z negatywnymi uczuciami. Akceptacja uczuć dziecka pomoże mu zrozumieć, że negatywne emocje są częścią życia i że nie ma w tym nic złego, jeśli się je odczuwa. Aktywne słuchanie pomoże też dziecku nie ukrywać uczuć i nauczy, w jaki sposób właściwie je wyrażać.

- stanowi podstawę do nawiązania bliskiej więzi między rodzicem a dzieckiem. Przecież każdy z nas lubi być wysłuchany i zrozumiany przez inną osobę. Takie kontakty zacieśniają więzy rodzinne, zbliżają rodzica i dziecko do siebie nawzajem w atmosferze szacunku i zaufania.

- daje dziecku odwagę , by podejmować samodzielne próby rozwiązania problemu. Gdy mamy okazję głośno powiedzieć o swoim problemie, wówczas może przyjrzeć mu się wyraźniej.

- uczy dziecko słuchać zarówno rodziców, jak i innych osób. Im wcześniej i częściej zaczniecie udowadniać dziecku, że słuchacie tego, co chce wam powiedzieć o swoich dążeniach i problemach, tym chętniej ono będzie słuchać Was. Jeśli czujecie, że dziecko was nie słucha, zastanówcie się, czy to nie wy wyrobiliście w nim taką postawę.

- kształtuje zdolność samodzielnego myślenia. Aktywne słuchanie zachęca młodych ludzi do przemy-

ślenia i omówienia problemu, a nie uciekania przed nim. Jako rodzice nie możemy pilnować dzieci cały czas, dając im rady, oferując rozwiązania i podejmując za nie decyzje. Naszym obowiązkiem jest wyposażyć dzieci w umiejętność rozwiązywania życiowych problemów. Aktywne słuchanie daje podstawy do wytworzenia więzi zaufania i ciepła, natomiast ciągłe doradzanie, podawanie rozwiązań, ostrzeganie i pouczanie niszczy tę więź.

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

W rozmowie z dzieckiem wystrzegajmy się :

- Osądzania, obwiniania i oskarżania, np.? „Czy nigdy nie możesz zrobić czegoś dobrze?”.
- Krytykowania**,** np. "nigdy niczego się nie nauczysz", „Jesteś do niczego”.
- Obrażania**,** np. „Zgłupiałeś do reszty, czy co?!”.
- Przezywania, np. „ Ty durniu”.
- Orzekania, wyrokowania, np. „I tak tego nie zrozumiesz...”
- Chwalenia połączonego z wytknięciem błędu**,** np. „To dobra ocena, ale mogło być lepiej...”.
- Zmieniania tematu**,** np. ”Najpierw powiedz mi dlaczego.....”,
- Porównywania**,** np. „Monika tak wspaniale się uczy, dlaczego nie weźmiesz z niej przykładu? ”

Wprowadź kilka prostych zasad, np.:

- Rozmawiając z dzieckiem, mów powoli, robiąc częste pauzy. Gdy dziecko skończy mówić, poczekaj kilka sekund, zanim zaczniesz mówić ty.(najlepiej policz do trzech…).
- Zmniejsz liczbę pytań, które zadajesz twojemu dziecku. Zamiast pytać, komentuj to, co dziecko powiedziało.
- Korzystaj z mimiki twarzy i mowy ciała, by przekazać dziecku, że słuchasz tego co mówi, a nie w jaki sposób mówi.
- Codziennie o stałej porze znajdź kilka minut, by poświęcić dziecku całą uwagę. Ten cichy i spokojny czas może pomóc zbudować poczucie pewności siebie u małych dzieci.
- Pomóż wszystkim członkom rodziny nauczyć się mówić po kolei i słuchać siebie nawzajem.
- Obserwuj sposób twojej interakcji z dzieckiem. Postaraj się wydłużyć ten czas, gdy dajesz dziecku komunikat, że go słuchasz,
a ono ma mnóstwo czasu, by mówić.
- Przede wszystkim pokaż dziecku, że akceptujesz je takim, jakie jest. Najpotężniejszą siłą będzie twoje wsparcie i miłość.

APEL DZIECKA DO RODZICA

1. Nie dawaj mi wszystkiego, 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. Szanuj mnie. Nie karć mnie w obecności innych! Najbardziej mnie przekonujesz, gdy mówisz do mnie spokojnie i dyskretnie.
6. Nie naprawiaj moich błędów. Potrzebne mi są również bolesne doświadczenia.
7. Nie dawaj mi pochopnych obietnic! Czuję się bardzo zawiedziony, gdy ich później nie dotrzymujesz.
8. Nie przeceniaj mnie! To mnie krępuje i niekiedy zmuszony jestem do kłamstwa, aby nie sprawić Ci zawodu.
9. Nie zmieniaj swoich zasad postępowania w zależności od układów! Czuję się wtedy zagubiony i tracę wiarę w Ciebie i w siebie.
10. Przyznawaj się do błędów, dobrze wiem, że je popełniasz.
11. Nie mów, że mój strach i moje obawy są głupie! Dla mnie są bardzo realne.
12. Nie zabraniaj mi eksperymentowania i popełniania błędów! Bez tego nie mogę się rozwijać.

Bardzo ciekawa książka, polecam i zapraszam do lektury.

Iwona Zaborowska