

Jak skutecznie porozumiewać się - rozmowa z dzieckiem, rozwiązywanie konfliktów.

JAK POMÓC DZIECIOM, ABY RADZIŁY SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI

Dzieci potrzebują tego, aby ich uczucia były akceptowane i doceniane, dlatego:

- 1. Zamiast słuchać jednym uchem, słuchaj dziecka bardzo uważnie.**
- 2. Zamiast pytań i rad, zaakceptuj jego uczucia słowami: „och”, „rozumiem”, „mmm”.**

W połączeniu z wytężoną uwagą zachęcają one dziecko do wyrażenia własnych uczuć i myśli oraz szukania własnych rozwiązań.

- 3. Zamiast zaprzeczać uczuciom, określ je, np.: „To stresujące.”**

Kiedy usiłujemy nakłonić dziecko, aby odsunęło od siebie złe myśli, wydaje się ono jeszcze bardziej wytrącone z równowagi.

- 4. Zamiast wyjaśnień i uzasadnień, zamień pragnienia dziecka w fantazję, np.:**

„Pragnę wyczarować dla ciebie natychmiast całą kiść bananów.”

Jeżeli dziecko domaga się czegoś, czego nie może otrzymać, dorośli zwykle logicznie tłumaczą, że tego nie mają, a często im usilniej to robią, tym dzieci mocniej protestują. Wszystkie uczucia można zaakceptować, ale pewne działania należy ograniczyć, np.: *„Widzę, jak jesteś zły na brata. Powiedz mi, co chcesz słowami, a nie pięściami.”*

ZACHĘCANIE DO WSPÓŁPRACY

Tym, co powoduje rodzicielskie frustracje, jest codzienne zmaganie się z dziećmi, aby skłonić je do zachowań akceptowanych przez nas i społeczeństwo. Najczęściej stosowane metody, to:

- 1. Obwinianie i oskarżanie:** *„Ślady twoich brudnych palców są znowu na drzwiach! Dlaczego zawsze to robisz? Ile razy mam Ci mówić, że masz używać klamki? Cały kłopot polega na tym, że nigdy nie słuchasz.”*
- 2. Przezywanie:** *„Daj, naprawi ę ten rower. Sam wiesz, jaki z ciebie mechanik od siedmiu boleści.”*
- 3. Straszenie:** *„Jeżeli nie skończysz się ubierać, kiedy doliczę do trzech, idę bez ciebie.”*
- 4. Rozkazy:** *„Natychmiast masz uprzątnąć swój pokój!”*
- 5. Wykłady i moralizowanie:** *„Czy sądzisz, że to ładnie zabrać mi książkę? Widzę, że nie zdajesz sobie sprawy, jak ważne są dobre maniery. Musisz zrozumieć, że jeżeli oczekujemy od ludzi uprzejmości, musimy być także uprzejmi dla nich. Nie chciałbyś, aby ktoś wziął coś od ciebie, prawda? Nie powinienes więc brać komuś innemu. Musimy tak postępować w stosunku do innych, jak chcielibyśmy, aby inni postępowali z nami.”*
- 6. Ostrzeżenie:** *„Włóż sweter, bo nabawisz się przeziębienia.”*
- 7. Postawa męczennika:** *„Czy widzisz te siwe włosy? To przez ciebie. Wpędzisz mnie do grobu.”*
- 8. Porównania:** *„Dlaczego nie możesz być bardziej podobny do brata? On zawsze wykona swą pracę przed czasem.”*
- 9. Sarkazm:** *„Wiedziałeś, że jutro masz test i zostawiłeś swoją książkę w szkole? Och pięknie to genialny pomysł!”*
- 10. Proroctwa:** *„Bądź takim egoistą nadal. Zobaczysz nikt nigdy nie będzie chciał się z tobą bawić. Nie będziesz miał przyjaciół.”*

Te wypowiedzi urażają poczucie godności osobistej naszych dzieci, wpływają na obniżenie poczucia własnej wartości lub budzą agresję.

Inne, o wiele skuteczniejsze sposoby zachęcania do współpracy:

- 1. Opisz, co widzisz lub przedstaw problem:** *„Na łóżku leży mokry ręcznik.”*

Trudno jest robić to, co należy, kiedy jest się oskarżonym. Dużo łatwiej skoncentrować się na problemie, kiedy ktoś go po prostu przedstawi – dziecko ma wtedy szansę zastanowić się co robić.

- 2. Udziel informacji:** *„Ten ręcznik moczy mój koc.”*

Jest to dużo łatwiejsze do przyjęcia niż oskarżenie. Po jej udzieleniu dzieci zwykle same dochodzą do tego, co należy zrobić.

3. Powiedz to jednym słowem: „*Ręcznik.*”

Dzieci nie lubią słuchać wykładów, kazań i długich tłumaczeń. Dla nich im krótsze przypomnienie, tym lepsze.

4. Opisz, co czujesz: „*Nie lubię spać w mokrym łóżku.*”

Nie wypowiadaj się na temat charakteru czy osobowości dziecka, tylko swoich odczuć, używając słów „ja” lub „ja czuję”. Można współpracować z kimś wykazującym irytację czy złość, dopóki nie atakuje się drugiej osoby.

5. Napisz liścik: „*Proszę, odwieś mnie na miejsce, abym mógł wyschnąć. Dziękuję! Twój ręcznik.*”

Czasami nic nie przyniesie takiego efektu jak słowo pisane.

ZAMIAST KARANIA

Często karanie po prostu nie skutkuje, gdyż dziecko zamiast poczucia winy za to, co zrobiło oraz myślenia nad tym, jak to naprawić, oddaje się całkowicie myślom o odwecie.

Warto spróbować innych sposobów:

1. Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka: „*Jestem w ściekły, że moja nowa piłka 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: „*Piłka 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:

dziecko: „*Dlaczego pudło z narzędziami jest zamknięte?*” ojciec: „*Ty mi powiedz, dlaczego?*”

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

Aby rozwiązać złożony problem, dobrze jest skorzystać z metody „krok po kroku”:

Krok 1. Porozmawiaj o dziecięcych odczuciach i potrzebach.

Krok 2. Porozmawiaj o twoich odczuciach i potrzebach.

Krok 3. Wspólnie zastanówcie się nad znalezieniem korzystnego rozwiązania.

Krok 4. Wypisz wszystkie pomysły bez oceniania ich.

Krok 5. Zdecydujcie, który pomysł wam się podoba, który nie, a który planujecie wprowadzić w życie.

Można dojść wtedy razem do rozwiązań, które będą dobre dla obu stron i nie będzie tu zwycięzcy i pokonanego.

ZACHĘCANIE DO SAMODZIELNOŚCI

Jednym z ważnych celów rodziców jest pomoc dzieciom w staniu się niezależnymi indywidualnościami, poprzez pozwalanie im na działanie według własnego uznania, na borykanie się z własnymi problemami, uczenie się na własnych błędach, czyli przygotowanie ich do dorosłego życia.

Aby zachęcić dziecko do samodzielności:

1. Pozwól dziecku dokonać wyboru: „*Chcesz dzisiaj założyć szare, czy czerwone spodnie?*”

Te możliwości dają dziecku korzystną sposobność podejmowania decyzji. Kiedy się jest dorosłym, trudno decydować o karierze, stylu życia, nie mając dość doświadczenia w wypowiedaniu własnych sądów.

2. Okaż szacunek dla dziecięcych zmagania: „*Wiązanie sznurowadeł wymaga dużej zręczności palców.*”

Kiedy dziecięce wysiłki są doceniane, zbiera ono w sobie odwagę do samodzielnego pokonania przeszkód.

3. Nie zadawaj zbyt wielu pytań.

Zadawanie dużej ilości pytań może być potraktowane jako wtargnięcie w życie osobiste. Dzieci

będą mówiły same to, co chcą powiedzieć.

4. Nie spiesz się z dawaniem odpowiedzi: „*To ciekawe pytanie. Co o tym sądzisz?*”

Kiedy dzieci zadają pytania, należy dać im szansę, aby najpierw same znalazły odpowiedź.

5. Zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń: „*Być może właściciel sklepu zoologicznego coś poradzi.*”

Dzieci przekonują się, że nie są od nas zupełnie zależne. Inni też mogą pomóc przy rozwiązywaniu problemów.

6. Nie odbieraj nadziei: „*A więc myślisz o sprawdzeniu swoich umiejętności aktorskich! To dopiero będzie doświadczenie.*”

Zamiast przygotowywać dzieci do możliwości porażki, pozwól im na własne poszukiwania i doświadczenia. Próbując zabezpieczyć nasze pociechy przed porażką, pozbawiamy je nadziei, dążeń, marzeń, a czasami zrealizowania planów.

POCHWAŁY

Jednym z najważniejszych czynników kształtujących zachowanie jest ocena samego siebie. Ma ona wpływ na proces myślenia, emocje, pragnienia, wartości i cele. Za każdym razem, kiedy okazujemy szacunek uczuciom dziecka, oferujemy szansę dokonania wyboru lub rozwiązania jakiegoś problemu, budujemy w nim zaufanie i szacunek do samego siebie. Wydaje się, że możemy to także robić poprzez udzielanie pochwał. Jednak czasami udzielona w najlepszej wierze pochwała przynosi nieoczekiwane efekty:

- zwątpienie w wiarygodność osoby chwalałej,
- prowadzi do natychmiastowego zaprzeczenia,
- wywołuje obawę,
- zmusza do skoncentrowania się na swojej słabości,
- wywołuje niepokój i zakłóca aktywność,
- odczytywana jest jako manipulacja. Dlatego zamiast chwalić:

1. Opisz, co widzisz: „*Widzę czystą podłogę, zaścielone łóżko, książki równo ułożone na półce.*”

2. Opisz, co czujesz: „*Przyjemnie wejść do takiego pokoju.*”

3. Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka: „*Uporządkowałeś ołówki, kredki, pióra i ułożyłeś w oddzielnych pudełkach. To się nazywa porządek.*”

