

## **Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły.**

Życie z dziećmi uczy pokory. Często nasze z nimi rozmowy obracają się w kółko. Nie tylko nie potrafimy wyjaśnić o co nam chodzi, ale często uparczywie nie pozwalamy dziecku na wyrażenie jego spostrzeżeń. W zamian staramy się przeforsować własne zdanie.

Gdy jesteśmy zdenerwowani lub ktoś nas zrani, ostatnią rzeczą, którą chcielibyśmy usłyszeć, jest rada czy to filozoficzna, czy psychologiczna lub formułowana z punktu widzenia innych. Kiedy ktoś nas jednak wysłucha, kiedy doceni nasz wewnętrzny ból i da możliwość porozmawiania o tym, co nas najbardziej trapi, wtedy zdenerwowanie ustępuje. Jesteśmy bardziej zdolni do poradzenia sobie ze swoimi odczuciami i problemami.

Ten proces jest zupełnie taki sam w przypadku naszych dzieci. One również potrafią same sobie pomóc, jeśli tylko znajdą przychylnie ucho i otrzymają odpowiedź dającą wyraz łączności z jego odczuciami (empatia).

### **Aby pomóc dziecku, by radziło sobie z własnymi uczuciami, warto:**

- zamiast słuchać dziecka jednym uchem, słuchajmy go bardzo uważnie,
- zamiast pytań i rad, zaakceptujmy jego uczucia słowami: aha, rozumiem,
- zamiast zaprzeczać uczuciom, pomóżmy dziecku określić te uczucia (np. to frustrujące),
- zamiast wyjaśnień i uzasadnień, zamieńmy pragnienia dziecka w fantazję (np. pragnę wyczarować dla ciebie kiść bananów).

Pamiętać należy, że nie zawsze konieczne jest wczuwanie się w przeżycia dziecka.

Odwzajemnienie jego pozytywnych uczuć nie stanowi większego problemu. Natomiast negatywne emocje dziecka wymagają o wiele większej zręczności. Dlatego musimy pozbyć się ciągłotek do ignorowania, zaprzeczania, moralizowania, itp.

Dużo bardziej pomocne dla nieszczęśliwego malca jest, gdy usłyszy: „widzę, że coś cię smuci?” niż pytanie „co się stało?”, „dlaczego to tak odczuwasz?”. Łatwiej rozmawiać z kimś, kto akceptuje nasze uczucia, niż z kimś, kto zmusza do wyjaśnień. Bowiem tylko niektóre dzieci potrafią powiedzieć, że się boją, że są złe lub nieszczęśliwe.

Dzieci nie potrzebują, abyśmy podzielali ich uczucia – one chcą być rozumiane. Tym, czego człowiek w każdym wieku potrzebuje najbardziej, gdy ma kłopoty, nie jest zgodność z jego zdaniem lub jej brak, lecz zrozumienie wobec przeżytych doświadczeń.

Stwierdzenie: wiem, co czujesz nie jest zbyt trafne, ponieważ niektóre dzieci po prostu nie uwierzą. Jeśli jednak potraktujemy kłopot dziecka jako wyjątkowy (np. „Pierwszy dzień w przedszkolu musi być straszny, do tylu nowych rzeczy trzeba się przyzwyczaić.”), wtedy ono wie, że my rzeczywiście je rozumiemy.

Choć wiemy, że powinniśmy akceptować uczucia, to trudno zachować spokój, gdy słyszymy od własnego dziecka: „jesteś podły” lub „nienawidzę cię”. Warto powiedzieć wtedy dziecku, że nie lubimy, gdy tak mówi, że jeśli jest o coś złe, niech powie to w inny sposób, wtedy może będziemy mogli mu jakoś pomóc.

Innym sposobem pomocy zmartwionemu dziecku, aniżeli dawanie mu do zrozumienia, że rozumiemy jego uczucia, jest aktywność fizyczna, a także przedstawianie uczuć na rysunku.

Najważniejsze jest przy tym obserwowanie go, gdy bije, tłucze czy rysuje i dawanie do zrozumienia, że nawet wtedy, gdy jest najbardziej zły, jest rozumiany i akceptowany.

Okazuje się, że gdy akceptujemy nasze dzieci, one łatwiej zgadzają się na ograniczenia, jakie im stawiamy. Dlatego nie powinniśmy obawiać się, że zaakceptowanie wszystkich uczuć dziecka prowadzić będzie do zbytnej pobłażliwości. Efektem przyzwolenia na wszystkie rodzaje doznań jest większe zbliżenie się do dziecka.

### **Pamiętajmy:**

- ✓ Zazwyczaj dzieci sprzeciwiają się, kiedy odpowiadamy im ich słowami, powtarzając otrzymany komunikat, wolą nawiązać dialog.

- ✓ Są dzieci, które wolą nie rozmawiać, kiedy są zmartwione. W takich wypadkach zdarza się, że sama obecność rodzica jest wystarczająca.
- ✓ Niektóre dzieci złoścą się, gdy usiłując przedstawić swoje wzburzenie, spotykają się z poprawną, ale chłodną odpowiedzią rodziców.
- ✓ Dzieci nie lubią, gdy rodzice reagują z większym zaangażowaniem, niż tego wymaga sytuacja.
- ✓ Dzieci nie lubią również, gdy rodzice powtarzają epitety, jakimi same się obrzucają.

Radzenie sobie z uczuciami to sztuka, a nie nauka. Po okresie prób i błędów, możemy przyswoić sobie tę sztukę. Wtedy wyczuwamy, co pomaga naszemu dziecku, a co nie. Z czasem odkryjemy, co je złości, a co akceptuje. Nic nie zastąpi naszej wrażliwości. Gdy zaprzestaniemy dawania rad, dzieci rzeczywiście zaczną postępować zgodnie z naszymi oczekiwaniami. Kilka słów zrozumienia może ukoić najbardziej wzburzone uczucie i diametralnie zmienić nastrój.

### **Refleksje**

- ✓ Gdy człowiek kontroluje swój stosunek do dzieci, to inaczej zaczyna słuchać ludzi.
- ✓ Zachowanie dzieci jest zależne od naszego zachowania. Agresja dzieci jest często odpowiedzią na naszą agresję. Nieposłuszeństwo, złość, irytujący i irracjonalny upór, kłamstwa naszych dzieci są często odpowiedzią na nasz krzyk, obelgi, groźby.
- ✓ Nie potrafimy zaakceptować uczuć dziecka, gdy nie akceptujemy swoich.

Zaprzeczamy uczuciom dziecka, gdy nie przyznajemy się do własnych.

Codziennie zmaganie się z dziećmi, aby skłonić je do zachowań akceptowanych przez nas i społeczeństwo, powoduje rodzicielskie frustracje. Część tego problemu leży w niezgodności potrzeb. Dorośli potrzebują zewnętrznej czystości, porządku, uprzejmości i ustalonych form. Dzieci nie dbają o to wcale. Większość działań rodzicielskich koncentruje się na udzielaniu pomocy dzieciom w dopasowaniu się do norm społecznych. Zazwyczaj jednak im bardziej nalegamy, tym nasze dzieci większy stawiają opór.

### **Unikajmy:**

- obwiniania i oskarżania
- przezywania
- straszenia
- rozkazywania
- wkładów i moralizowania
- ostrzeżeń
- postawy męczennika
- porównywania
- sarkazmu
- prococtwa

Stosowanie kar prowadzi do uczucia nienawiści, chęci odwetu, oporu, winy, bezwartościowości i rozczulania się nad samym sobą. Dziecko powinno odczuć konsekwencje swojego złego zachowania, ale nie w postaci kary. Kara powoduje rozterkę duchową i dziecko zamiast poczucia winy za to, co zrobiło oraz myślenia nad tym, jak to naprawić, oddaje się całkowicie myślom o odwecie.

### **Zamiast karania:**

- wskażmy, w czym dziecko mogłoby nam pomóc
- wyrażmy ostry sprzeciw (bez atakowania charakteru)
- zaproponujmy wybór alternatywnych zachowań i przejmijmy inicjatywę
- zareagujmy, kładąc kres złym zachowaniom, np. ograniczając swobodę ruchów
- dajmy odczuć konsekwencje
- wyrażmy otwarcie swoje uczucia

- wyrażmy swoje oczekiwania
- pokażmy dziecku, jak może naprawić zło.

Dla wielu dzieci takie podejście do sprawy będzie wystarczające, aby zachęcić je do bardziej odpowiedzialnych działań.

Kiedy jednak problem pozostaje nierozwiązany, prawdopodobnie jest bardziej złożony i wymaga bardziej złożonych metod. Oto przykładowe etapy działania:

KROK 1 Porozmawiajmy o dziecięcych odczuciach i potrzebach.

KROK 2 Porozmawiajmy o naszych odczuciach i potrzebach.

KROK 3 Wspólnie zastanówmy się nad znalezieniem obopólnie korzystnego rozwiązania.

KROK 4 Wypiszmy wszystkie pomysły bez oceniania ich.

KROK 5 Zdecydujmy, które pomysły nam się podobają, które nie, a które planujemy wprowadzić w życie.