

Jak skutecznie rozmawiać z dzieckiem

Rozmawiając z dzieckiem często nie zdajemy sobie sprawy jak wielkie ma znaczenie sposób w jaki to robimy. Właściwie poprowadzona rozmowa powoduje utrzymanie właściwych relacji z dzieckiem, daje mu poczucie, że zawsze może zwrócić się do Ciebie z problemem. Natomiast rozmowa, w której oceniamy, krytykujemy dziecko, krzyczymy a nawet dajemy surowe kary prowadzi do tego, że dziecko nie słucha co do niego się mówi, nie będzie chciało rozmawiać lub będzie nam odpowiadać zdawkowo.

Przy natłoku codziennych obowiązków nasza rozmowa z dzieckiem często ogranicza się do pytań typu „ Jak było w szkole”, „Co jadłeś”, „Czy odrobiłeś lekcje”, „Czy posprzątałeś pokój” itp. W odpowiedzi często słyszymy: tak, nie, nie pamiętam, zaraz. Czy to możemy nazwać rozmową?

Prowadzenie dialogu z dzieckiem. Czasami rodzicom wydaje się, że prowadzą dialog z dzieckiem, a tak naprawdę jest to monolog. Niby rodzic o coś pyta dziecko, ale zanim ono zacznie odpowiadać, to sam mu przerwie, coś wtrąci i zmieni temat. Należy dać się dziecku wypowiedzieć, nie należy przerywać, wtrącać się w wypowiedz. Prawidłowa komunikacja nie tylko pogłębia więź rodzica z dzieckiem, ale jednocześnie sprawia, że dziecko będzie chciało podzielić się z nami swoimi sprawami, problemami. Dobry kontakt z dzieckiem jest szczególnie ważny w okresie dorastania, kiedy to **kontakt rodzice - dziecko jest najslabszy** i najczęściej przebiega w kłótniwej atmosferze. Jeżeli mamy odmienne zdanie niż dziecko to powiedzmy je odpowiedni sposób.

Żeby relacje rodzice - dziecko były prawidłowe także w okresie dojrzewania musimy pamiętać, że należy je pielęgnować już od najwcześniejszych lat **poprzez częste i "dobre rozmowy"** polegające na wymianie poglądów, opinii, wysłuchaniu argumentów dziecka. Różnice zdań między dzieckiem a dorosłym będą prawie zawsze. Naszym obowiązkiem jako rodziców jest nauczyć dziecko komunikacji, argumentowania i wyrażania własnego zdania oraz opinii w sposób właściwy.

Powodem, że dzieci zamykają się na rozmowę z rodzicami i nie chcą dzielić się z nimi swoimi sprawami jest postawa rodziców **tzw., „ wiem lepiej od ciebie, jestem najmądrzejszy”** np. dziecko podaje jakieś informacje, a rodzic odpowiada: „A gdzie tam”, „to niemożliwe”, „nieprawda”, „nie mogło tak być”, „nie znasz się”. Takie ciągłe zaprzeczanie temu co mówi dziecko spowoduje w końcu, że przestanie mówić bo i po co i tak rodzic nie uwierzy.

Zasady dobrej komunikacji

- **Czas i miejsce rozmowy czyli uwaga skoncentrowana na dziecku.** Rozmowa nie powinna wyglądać tak, że dziecko mówi, a my w tym samym czasie oglądamy TV, sprzątamy itp. Gdy dziecko przyjdzie do nas porozmawiać poświęćmy my naszą uwagę lub przełożmy rozmowę na później. Pamiętajmy jednak, że często odsyłanie dziecka może spowodować u niego poczucie że jest mniej ważne niż TV.

- **Rozmawiaj, a nie przeprowadzaj wywiad** - zadbajmy, żeby to był dialog. tzn. nasza rozmowa z dzieckiem powinna polegać na wymianie zdań z obu stron, a nie tylko na zadawaniu pytań. Możemy wspomóc się pytaniami typu: „a co ty na ten temat sądzisz?”,

„podaj kilka argumentów, żeby przekonać mnie do twojej racji” , „ja to widzę inaczej, przekonaj mnie”

- **Nie przerywaj dziecku** - należy dać dziecku możliwość wypowiedzenia się do końca. Jeśli będziemy zbyt często przerywać, wtrącając swoje wypowiedzi, może ono stwierdzić, że nie będzie miało szans powiedzenia swojego zdania i szybko zakończy rozmowę.

- **Nie zaprzeczaj temu co mówi** - Jeśli dziecko stwierdza, że czegoś nie lubi, albo tak nie było ...to największym błędem rodziców jest wmawianie dziecku naszych racji np. "Przecież Ty to lubisz", czyli całkowite zaprzeczanie uczuciom dziecka. Powoduje to najczęściej rozzłoszczenie i chęć zakończenia rozmowy przez dziecko, bo po co rozmawiać jak i tak "rodzic wie lepiej".

- **Nie pouczaj** - doradzaj a nie pouczaj, np. proponuję Ci, żebyś zrobiła to w ten sposób..., ale zrobisz to tak, jak uznasz za słuszne, pamiętaj tylko o konsekwencjach swojej decyzji.

- **Nie krytykuj** - "Ty nic nie umiesz nic zrobić, zawsze dostajesz słabe oceny, inni są lepsi od ciebie" itp. Gdy będziemy dziecko informować tylko o jego wadach to przestanie ono wierzyć w siebie i w to, że może coś dobrze zrobić. Nie będzie wierzyło w siebie i stanie się "nieporadne".

- **Wzmacniaj pozytywnie** - Jeżeli będziemy dziecko wspierać i dawać mu wzmocnienia pozytywne typu: „następnym razem ci się uda”, „wierzę, że sobie poradzisz”, nie martw się uda ci się poprawić oceny musimy tylko więcej popracować to dziecko będzie wiedziało, że ma w nas wsparcie nawet w najtrudniejszych sytuacjach.

- **Bądź empatyczny** - spróbuj spojrzeć na świat oczami dziecka, wczuj się w to, co w danej chwili przeżywa, jeśli radość ciesz się razem z nim, jeśli smutek postaraj się pocieszyć, wesprzeć.

- **Słowa krytyki** mówmy odpowiedni sposób, np. Synku dobrze mówisz, w wielu miejscach się z Tobą zgadzam, ale jeśli chodzi o sprawę..., to mam odmienne zdanie, uważam że można byłoby postąpić w ten sposób... i tutaj należy wytłumaczyć dziecku, dlaczego coś nam się nie podoba, lub zainicjować odpowiedź dziecka: „nie sądzisz, że można by postąpić inaczej, pomyśl...”

- **Zakazy** - Są takie sytuacje, gdy dla bezpieczeństwa dziecka musimy coś nakazać. Jeżeli dziecko ma świadomość, że robimy to tylko w wyjątkowych sytuacjach i z troski o jego dobro a w innych sytuacjach może z nami negocjować to ma jasny przekaz, że liczymy się z jego zdaniem, ale w tej sytuacji musi nas posłuchać.

Małe dziecko samo przychodzi do rodziców, aby porozmawiać, lecz w miarę upływu czasu kontakt ten się osłabia. Jeśli nie będziemy pielęgnować tych relacji, zabiegać o nie, przestaniemy też rozumieć swoje dzieci, ich postępowanie.

Warto przeczytać książkę Adele Faber i Elaine Mazlish pt: "Jak mówić żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły", oraz "Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać żeby z nami rozmawiały". Warto również zapisać się na bezpłatne warsztaty „Szkoła dla rodziców”, które są często organizowane przez Poradnię Psychologiczno - Pedagogiczną w Radomiu.