

Skuteczne porozumiewanie się z dzieckiem

**Prezentacja dla Grupy Wsparcia
dla rodziców dzieci z problemami emocjonalnymi**

PROJEKT SFINANSOWANY PRZEZ



Umiejętność porozumienia się ze swoim dzieckiem to najprawdopodobniej jedna z najważniejszych umiejętności rodziców. Kiedy dzieci – niezależnie od wieku w jakim są – wiedzą, że mogą porozmawiać z rodzicami o swoich sprawach czują się:

- Ważne
- Kochane
- Mają poczucie sprawstwa.
- Uczą się właściwej samooceny, rozwiązywania problemów, współpracy z innymi.

Dlaczego warto rozmawiać z dzieckiem





Apel twojego nastolatka

NIE wygłaszaj mi kazań i wykładów. To tylko wzmacnia moją frustrację i zniechęca do rozmowy.

NIE wypowiadaj gróźb, których nie jesteś w stanie spełnić – to sprawia, że przestaję traktować cię poważnie.

NIE narzucaj mi gotowych rozwiązań. Poszukując ich wspólnie ze mną, dajesz sygnał, że moje zdanie jest dla Ciebie ważne. Jest to dla mnie dowodem na to, że dostrzegasz moje zalety.

NIE zwalniam mnie z wykonywania codziennych obowiązków. To dla mnie najlepszy trening organizacji czasu.

NIE chroń mnie przed konsekwencjami tego, co zrobiłem. Bolesne doświadczenia są mi potrzebne tak samo, jak te przyjemne.

NIGDY nie zaprzeczaj moim uczuciom. Czasami samemu trudno mi jest sobie z nimi poradzić i wtedy bardzo potrzebuję, abyś pomógł mi zebrać myśli, nazwać to, co przeżywam i nakierować na właściwe postępowanie.



NIE zabraniaj mi popełniania błędów. Bez tego nie mogę się rozwijać.

NIE przejmuj się zbyt mocno, gdy mówię „Nienawidzę cię”. To nie ciebie nienawidzę, ale ograniczeń, które przede mną stawiasz.

NIGDY nie myśl, że przyznanie się przede mną do błędu jest poniżej Twojej godności. To sprawia, że w moich oczach jesteś autentyczny.

NIE zapominaj, że dorastam. Jest ci pewnie trudno dotrzymać mi kroku, ale proszę, postaraj się.

Komunikacja jest szczególnie ważna, kiedy dziecko wchodzi w okres dorastania. Bardzo często uczciwy i otwarty dialog rodzica z dzieckiem staje się jedyną i często najskuteczniejszą metodą wychowawczą w tym wieku. Dla małego dziecka rodzic jest najważniejszym autorytetem, oparciem i gwarantem jego bezpieczeństwa. Im dziecko starsze tym ciekawsze świata, tym większe jego dążenie do poznawania, zdobywania nowych doświadczeń. I niemal każde dziecko odkrywa z czasem, że jego obdarzeni początkowo olbrzymim autorytetem i niemal nadludzkimi możliwościami rodzice mają własne śmieszności i wady a ich możliwości są ograniczone. Poznając coraz to nowszych ludzi dzieci porównują ich ze swoimi rodzicami i niemal zawsze znajdują lepszych, mądrzejszych od nich. Ponadto uczą się dostrzegać niekonsekwencje rodziców, ich bezradność czy mijanie się z prawdą. Posiadanie własnego zdania, często sprzecznego ze zdaniem rodziców nie oznacza jednak zerwania komunikacji pomiędzy obiema stronami. Rodzic musi mieć jednak świadomość, że wraz z rozwojem dziecka powinien zmieniać się jego stosunek do niego. Dorastającą córkę czy syna nie można wiecznie traktować jak małą dziewczynkę czy chłopca, których trzeba pilnować i wiecznie pouczać.

Dobra komunikacja rodzica z małym dzieckiem zwiększa prawdopodobieństwo, iż dorastające dziecko będzie chciało z nim rozmawiać. Jeżeli nastolatek potrafi rozmawiać z własnymi rodzicami o swoich problemach ma większe szanse – tak on jak i jego rodzice – na pomyślne przetrwanie burzliwych lat dorastania. Natomiast rodzice niezdolni do takiej komunikacji doprowadzą najczęściej do niekończącej się próby sił lub po prostu rezygnują z jakichkolwiek form kontaktu z góry zakładając porażkę. Porozumiewanie się z dziećmi może mieć charakter otwarty lub zamknięty. Bardzo często rodzice nieumyślnie zamykają dwukierunkową komunikację z dzieckiem. Czasem nie radzą sobie z emocjami, zawodząc oczekiwania dzieci. Innym razem pragną nauczać, udzielać rad, których dzieci nie chcą lub wcale nie potrzebują. Z biegiem czasu dzieci zaczynają dostrzegać, że nie są słuchane i niechętnie zbliżają się do rodziców.



Co zrobić, aby komunikacja z dziećmi była otwarta i skuteczna?

ZNALEŹĆ CZAS TYLKO DLA DZIECKA

AKCEPTUJ DZIECKO, ALE NIE JEGO NEGATYWNE ZACHOWANIE

BYĆ OPARCIEM DLA DZIECKA W KAŻDEJ SYTUACJI

STOSOWAĆ REGULARNE NARADY RODZINNE!

JEŻELI DOTYCHCZASOWE ZASADY PANUJĄCE W DOMU PRZESTAŁY SIĘ SPRAWDZAĆ, TO NALEŻY JE ZMIENIĆ, ALE WSPÓLNIE Z DZIECKIEM!

ZACHOWYWAĆ SPÓJNOŚĆ POMIĘDZY TYM, CO MÓWIMY I JAK SIĘ ZACHOWUJEMY

UWAŻNIE SŁUCHAĆ DZIECKO A NIE TYLKO JE SŁYSZEĆ

NIE ETYKIETUJ!!!

POMÓŻ DZIECKU ROZUMIEĆ I RADZIĆ SOBIE Z WŁASNYMI EMOCJAMI

Znaleźć czas tylko dla dziecka

-Rodzicom często wydaje się, że są dostępni dla swoich dzieci, przecież słuchają ich, rozmawiają z nimi, a to, że akurat w tej samej chwili oglądają telewizję, gotują obiad, czy wykonują inne zajęcia – no to co? Niestety dzieci odbierają to zupełnie inaczej. W tej sytuacji, komunikat, jaki odbiera dziecko brzmi: „rodzic słucha mnie tylko połowicznie, tak naprawdę nie interesuje go to co mam do powiedzenia, woli wrócić do swoich zajęć.” Przez codzienny stres i napięcie, którego rodzice często doświadczają łatwo jest zaniedbać dziecko lub tylko biernie, połowicznie je słuchać. A dziecku nie o to chodzi, chce by rodzic z nim był, a nie tylko udawał, że jest.



Znaleźć czas tylko dla dziecka

• Dlatego jeśli chcemy poświęcić dziecku czas, poświęcajmy go tylko jemu. Niech to będzie tyle czasu ile jesteśmy w stanie wygospodarować w ciągu dnia, ale niech to będzie czas rzeczywiście spędzony z dzieckiem i dla niego. Niech to będzie wspólna zabawa, spacer, czytanie książek, albo po prostu zwykła rozmowa. Na efekty nie będzie trzeba długo czekać. Ten czas będzie procentował tak z korzyścią dla rodzica, jak i dla dziecka. Dziecko nie będzie bało się opowiadać rodzicowi o sobie, swoich problemach, będzie czuło się ważne i kochane. Rodzic z kolei coraz lepiej będzie znał swoje dziecko, a kontakty z nim dadzą mu poczucie satysfakcji i radości.

Być oparciem dla dziecka w każdej sytuacji

-Pamiętajmy, o tym, iż pierwszym, najważniejszym i często jedynym oparciem dla dziecka w każdym okresie jego życia jest rodzic. Tak jest i tak być powinno. Do kogo przyjdzie dziecko, jeśli będzie miało problem? – do rodzica. Ale co się stanie jeśli rodzic zbagatelizuje problem dziecka, nie wysłucha lub co gorsza wyśmieje, albo będzie udawał że słucha? Ile razy dziecko przyjdzie jeszcze do niego? Być może spróbuje jeszcze kilka razy ale jeśli za każdym razem otrzyma podobny komunikat, to więcej razy z rzeczą ważną do rodzica nie przyjdzie. Nie dziwmy się potem słysząc rodzica, który mówi: „ ależ on mi się w ogóle nie zwierza, tak naprawdę to ja nie wiem czy on miał jakieś problemy”. Można się zastanowić gdzie był rodzic gdy dziecko do niego przychodziło i chciało z nim rozmawiać. Jeżeli dziecko nie ma oparcia w rodzicu, poszuka go sobie gdzie indziej. Porozmawia z kolegą, babcią, zwierzy się komuś innemu, lub co gorsza samo będzie szukało rozwiązania w taki czy nie inny sposób, niekoniecznie dobry dla niego.

-Dlatego tak ważne jest wysłuchanie dziecka i bycie dla niego oparciem. Nieważne, jaki problem ma dziecko. Dla nas ludzi dorosłych to może być rzecz śmieszna i błaha, ale dla dziecka – skoro z nią przychodzi- musi być to rzecz ważna i tak ją musimy potraktować. W ten sposób pokazujemy dziecku, że może na nas liczyć, że jest dla nas ważne. Ta świadomość pozwoli dziecku zwrócić się do nas i zaufać nam, kiedy będzie miało naprawdę duży problem.

Uważnie słuchać dziecko a nie tylko je słyszeć

Kiedy dzieci wiedzą, że rodzice chcą je słuchać, będą chętniej inicjowały rozmowę. Zamiast więc słuchać jednym uchem, słuchajmy dziecka bardzo uważnie. Można się zniechęcić próbując dotrzeć do kogoś, kto tylko udaje, że słucha. Jeśli dzieci wiedzą, że są wysłuchiwane i rozumiane, czują się docenione i chcą kontynuować rozmowę. Czasem nie trzeba nawet nic mówić. Często współczujące milczenie jest tym, czego oczekuje od nas dziecko. Bardzo często ono samo potrafi sobie poradzić z dręczącym je pytaniem, problemem, czy emocjami, jeśli tylko znajdzie w rodzicu uważnego słuchacza i otrzyma odpowiedź empatyczną. Uważne słuchanie zachęca dziecko do otwartej komunikacji i podtrzymuje ją. Każdy z nas w tym także i dzieci porozumiewa się na dwóch poziomach:

- Treściowym – faktyczny temat omawianej sprawy
- Emocjonalnym – są to ukryte uczucia związane z omawianą treścią.

Uważne słuchanie polega w szczególności nie tylko na rozumieniu treści przekazywanych informacji, ale także uczuć dziecka a następnie odzwierciedlanie ich dziecku. Dla większości z nas dorosłych jest to jednak trudne i trzeba się tego porostu nauczyć.

Pomóż dziecku rozumieć i radzić sobie z własnymi emocjami

Jeśli rodzic dokona próby określenia emocji dziecka, dziecku będzie łatwiej dokładnie wyrazić swoje uczucia. Mówienie o swoich uczuciach i emocjach z rodzicem jest dla dziecka bardzo ważne. Po pierwsze uczy się je rozpoznawać, po drugie nie boi się o nich mówić i ma świadomość, że są one czymś naturalnym, i co najważniejsze uczy się je kontrolować. A jest to możliwe wtedy, gdy nie boi się mówić o emocjach i uczuciach.

Jest to zadania trudne, ponieważ wielu z nas dorosłych nie potrafi mówić i nazywać swoich emocji a co dopiero emocji dziecka. A już w ogóle trudną do zaakceptowania sytuacją jest to, iż rodzic ma rozumieć i akceptować wszystkie uczucia dziecka, nawet te negatywne, takie jak gniew, czy złość. Akceptacja uczuć, czy emocji dziecka nie oznacza zgody na jego negatywne zachowanie. Dziecko ma prawo tak jak każdy z nas odczuwać złość, czy inne nieprzyjemne emocje, ale nie ma prawa pod wpływem tych emocji np. uderzyć kolegę, czy zrobić coś negatywnego. Dla nas jednak często dużo ważniejsze jest to jak dziecko się zachowuje, niż co przeżywa w danej chwili. Tymczasem negatywne zachowania dziecka mogą być przykrywką emocji, z którymi dziecko nie umie sobie poradzić. Dziecko nie potrzebuje by rodzic się z nim zgadzał, ale potrzebuje by je rozumiał, dzięki czemu łatwiej zrozumie i poradzi sobie z własnymi emocjami. Mamy akceptować uczucia i emocje dziecka i spróbować zrozumieć motywy jego zachowania.

Pomóż dziecku rozumieć i radzić sobie z własnymi emocjami

- Zamiast zaprzeczać uczuciom dziecka, określ je, pomóż mu je wyrazić i sprecyzować
- Zamiast rad i pouczeń, które wielu rodzicom automatycznie się nasuwają zaakceptuj jego uczucia np. słowami: „och”, „mmm”, „rozumiem”
- Rozmawiaj z dzieckiem o jego uczuciach, pytaj je o nie,
- Nie mów dziecku, co powinno czuć i myśleć, ono samo wie najlepiej

5 zdań które możesz powiedzieć zamiast "nie płacz"

-  1. NIE WIEM CO SIĘ STAŁO, OPOWIEZ MI?
-  2. WIDZĘ, ŻE CIĘ TO SMUCI. ROZUMIEM TO.
-  3. PRZYKRO MI, ŻE TO SIĘ STAŁO.
-  4. ROZUMIEM, ŻE TO BYŁO DLA CIEBIE WAŻNE.
-  5. JESTEM PRZY TOBIE.

Akceptuj dziecko, ale nie jego negatywne zachowanie

- Dziecko powinno wiedzieć, że jest kochane i akceptowane takim, jakie jest naprawdę. Jest to o tyle ważne, iż dziecko patrzy na siebie oczyma rodziców. Komunikaty, jakie od nich otrzymuje tak werbalne jak i niewerbalne składają się na kształtowanie jego samooceny. Jak tu jednak akceptować dziecko, które np. kłamię, pobiło się z kolegą, nie chce się uczyć, itp. ? Musimy nauczyć się rozróżniać dwie sprawy: zachowanie dziecka i samo dziecko. Należy oddzielać uczynki od wykonawcy. A jest to niestety problem dla wielu rodziców. Tymczasem jest to jedna z ważniejszych zasad wychowania i skutecznej komunikacji. W sytuacji, gdy dziecko zrobiło coś negatywnego koncentrujemy się na zachowaniu mówiąc, wprost, że np. kochasz dziecko, ale nie podoba ci się jego zachowanie. Mówimy o swoich odczuciach, o tym, co nam się konkretnie nie podoba, ale nie w dziecku a w jego zachowaniu.
- Pamiętajmy, że akceptacja dziecka nie oznacza akceptacji i przyzwolenia na negatywne zachowania. Brak akceptacji dziecka jako osoby i krytyka jego samego często jest dla dziecka równoznaczne z utratą miłości rodzica. Dzieci powinny wiedzieć, że mogą zachować twarz i naprawić wykroczenia nie tracąc miłości i szacunku rodziców

Nie etykietuj

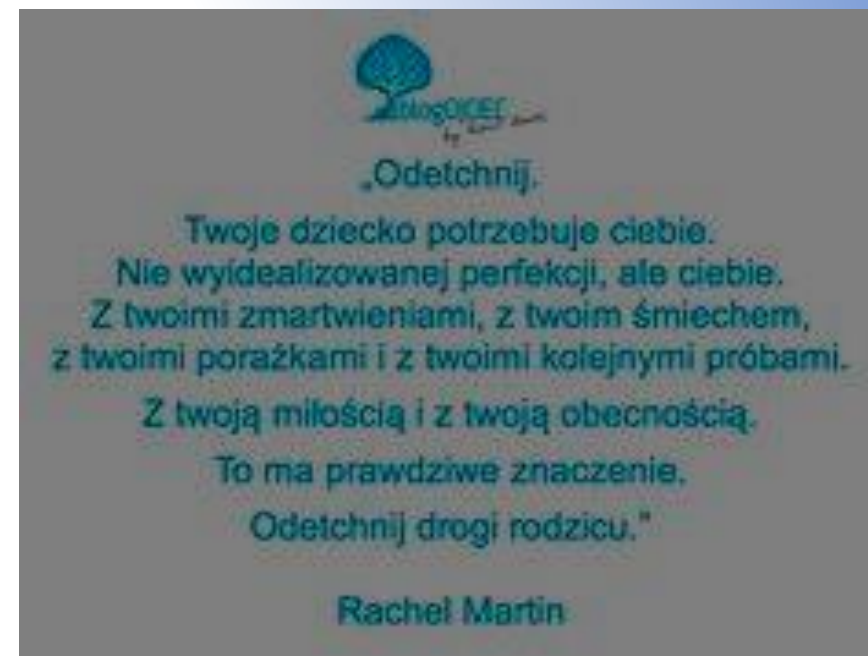
Weźmy np. taką sytuację: dziecko po raz kolejny zostawiło buty w przedpokoju. Reakcja rodzica i komunikat, jaki usłyszysz dziecko może być generalnie dwojaki:

- „Nie, no ty naprawdę jesteś bałaganiarz. Tyle razy ci mówiłam, a ty nigdy nie jesteś w stanie pojąć najprostszej rzeczy – buty mają być ułożone w porządku!”
- Nie podoba mi się, kiedy widzę porozrzucane buty. Jest mi przykro, proszę posprzątaj to...

W pierwszym komunikacie rodzic przyczepił dziecku nie tylko etykietkę bałaganiarza, ale głupka, co to nie potrafi pojąć najprostszej rzeczy. Jego wypowiedź nie dotyczyła tego konkretnego zachowania, ale oceny dziecka i to negatywnej oceny. W drugim komunikacie rodzic skupił się na konkretnym zachowaniu dziecka. Komunikat dotyczył nie dziecka, jako osoby, ale jego zachowania. Ten prosty przykład powinien uświadomić nam jedną rzecz. Bardzo łatwo jest przypiąć dziecku etykietkę, zwłaszcza tę negatywną, ale dużo trudniej jest potem ją usunąć. Dlaczego? To proste. Jeśli określisz dziecko np. mianem bałaganiarza, zaczyna ono powoli tak o sobie myśleć i co gorsza tak się zachowywać. Pamiętajmy, że dziecko, a zwłaszcza małe dziecko patrzy na siebie oczyma rodziców, w ten sposób kształtując własną samoocenę. Więc jeśli ciągle odbiera tego typu komunikat, to zaczyna siebie w ten sposób postrzegać. Czasem wystarczy tylko kilka słów, spojrzenie, ton głosu, aby powiedzieć dziecku, że jest powolne czy głupie, albo z gruntu sympatyczne i mądre.

Zachowywać spójność pomiędzy tym, co mówimy i jak się zachowujemy

Uwrażliwienie na niewerbalne sygnały wysyłane przez dzieci może wiele powiedzieć rodzicom o ich nastroju, uczuciach i aktualnym stanie umysłu. Również dzieci są wyjątkowo wrażliwe na sygnały niewerbalne wysyłane przez swoich rodziców. A więc ważne jest nie tylko, co mówimy dziecku, ale też, w jaki sposób to mówimy, jaki mamy wtedy wyraz naszej twarzy, ton głosu, itp. Dziecko, a zwłaszcza nastolatek musi wiedzieć, że jesteśmy szczerzy, nie udajemy, że w naszych wypowiedziach nie ma ironii, pouczeń, kazań. Tylko wtedy mamy szansę na prawdziwą komunikację!



Jeżeli dotychczasowe zasady panujące w domu przestały się sprawdzać, to należy je zmienić, ale wspólnie z dzieckiem

- Jeżeli widzimy, iż pomimo naszych wysiłków wkładanych w wychowanie dziecka, pewne zasady obowiązujące w domu przestały się sprawdzać może najwyższy czas je zmienić!
- Aby jednak nowe odniosły skutek, dobrze, jeśli rodzic nie ustala ich sam. Poproś o współpracę swoje dziecko i wspólnie ustalcie takie zasady i reguły, z których obie strony będą zadowolone i których będą przestrzegać. Wzięcie pod uwagę zdania dziecka, pokaże mu, że jest dla was ważne, że liczy się z jego zdaniem i opinią. A z drugiej trudniej będzie mu łamać zasady, które samo ustaliło. W ten sposób uczy się też odpowiedzialności za siebie i swoje postępowanie.

Stosować regularne narady rodzinne

■ Narady rodzinne to nie tylko możliwość rozwiązywania wielu problemów, ustalania np. wspólnych wyjazdów, itp. Ale przede wszystkim jest to doskonała okazja by dziecko zdobywało takie umiejętności życiowe jak: rozwiązywanie problemów, komunikacja, współpraca, wzajemny szacunek, kreatywność, wyrażanie uczuć oraz umiejętność czerpania radości z bycia z rodziną. Dzieci poznają znaczenie popełnianych przez nie błędów jako okazję do nauki. Największą jednak korzyścią dla wszystkich członków rodziny, tak rodziców jak i dzieci jest wzajemna bliskość.



Słowniczek 😊



Gdy dorosły mówi:	Dziecko myśli:
Uważaj, bo spadniesz/ zepsujesz rdz!	Jestem słaby i niezdarny.
Zgodź się, jeśli będziesz grzeczny.	Na wszystko trzeba zasłużyć.
Nie płacz. Nic się nie stało.	Źle odczuwam. Nie powinienem być teraz smutny.
Nie wolno tak mówić!	Nie mogę mówić, co myślę.
Jesteś starszy, więc ustąp.	Jestem mniej ważny.
Dzieci i ryby głosu nie mają.	Moje potrzeby się nie liczą.
Zostaw ja to zrobię lepiej.	Nic nie umiem, jestem gorszy.
Prześnij się tak głupio zachowywać.	Nie mogę być sobą.

bezkorinagrod.pl