

O komunikacji w rodzinie

- jak mówić, aby dziecko nas słuchało.



Komunikacja rodzinna ma polegać na rozmawianiu z dzieckiem, a nie tylko na mówieniu do niego. Komunikacja daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i więzi emocjonalnej, zaufania do rodzica, psychicznego wsparcia, a jednocześnie pozostawia miejsce na rozwój autonomii i własnej tożsamości dziecka

Okazywanie akceptacji w rodzinie

Nie wystarczy, że rodzic czuje, iż akceptuje dziecko; musi przekazać to uczucie w taki sposób, by dziecko mogło je wyraźnie zrozumieć. Można to zrobić, mówiąc na przykład dziecku: „Rozumiem, co masz na myśli” i właściwie używając języka ciała — gestów, postawy, wyrazu twarzy, tonu głosu. Kwaśna mina, westchnienie, trzaśnięcie drzwiami mogą stworzyć bariery trudne do pokonania.

Nieprzeszkadzanie jest kolejną metodą okazywania dziecku akceptacji. Wystarczy pozwolić mu na uczestniczenie w zajęciach i zabawach bez wtrącania się, pouczania, oferowania pomocy, które tylko objawiają brak zaufania w możliwości dziecka. Niewtrącanie się zawiera pozytywny przekaz: „Ufam w twoje możliwości. Wierzę, że sobie z tym poradzisz”.

Bierne słuchanie z zainteresowaniem to także wyraz akceptacji. Oznacza ono przyjmowanie informacji i wyrażanie akceptacji przez niemówienie niczego albo mówienie bardzo niewiele, bez komentarzy i ocen. Takie słuchanie skłania dziecko do otwarcia się, pomaga przedstawić sytuację bez lęku przed krytyką i znaleźć rozwiązanie przedstawianych problemów. Rodzic biernie słuchający ogranicza się raczej do krótkich uwag: „To ciekawe”, „Miło mi to słyszeć”, „Dobrze”, „Rozumiem” lub bardziej rozbudowanych: „To ciekawe. Powiedz mi coś więcej na ten temat”, „Widzę, że to ważne dla ciebie”, „Ciekaw jestem, co o tym myślisz” itp. Wbrew pozorom młodzi ludzie chcą rozmawiać o swoich radościach, problemach, lękach, bólu i niepowodzeniach, ale z kimś, kto nie straci nerwów i nie skrzyczy ich, zanim skończą to, co chcieli powiedzieć.

Umiejętność słuchania

Bierne słuchanie jest zaproszeniem do nawiązania kontaktu, otwiera drzwi do wzajemnego zrozumienia, ale trzeba wiedzieć, jak nie dopuścić do ich zamknięcia. Temu służy słuchanie aktywne, mające na celu odkrycie uczuć schowanych za przekazaną informacją, dotarcie do prawdziwego źródła problemu. Gdy dziecko coraz szczerzej 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.

Aktywne słuchanie:

1. Pomaga dziecku uczyć się, jak radzić sobie z negatywnymi uczuciami. Wasza 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.
2. Stanowi podstawę bliskiej więzi między rodzicem a dzieckiem. Każdy 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.
3. Pomaga dziecku podejmować samodzielne próby rozwiązania problemu. Gdy człowiek ma okazję głośno powiedzieć o problemie, z jakim się boryka, wówczas może przyjrzeć mu się wyraźniej.
4. 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.
5. Zachęca dziecko do samodzielnego myślenia. Aktywne słuchanie zachęca młodych ludzi do przemyślenia 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.

Każde dziecko w jakimś stopniu narażone jest na problemy w szkole lub w domu, z kolegami, nauczycielami, krewnymi lub z samym sobą. Stosuj wówczas aktywne słuchanie.

Oto przykład:

— *Mamo, mamo, chodź do mnie!* — zawołał ze swojego pokoju mały Rysio i zaczął płakać.

— *Czyżby stało się coś przykrego, Rysiu?* — zapytała mama.

— *Chcę, żebyś na noc została w moim pokoju* — odpowiedział, wciąż chlipiąc.

— *Boisz się zostać sam? Rzeczywiście, czasem nieprzyjemnie jest zostać samemu w ciemnym pokoju.*

Widząc, że mama rozumie i akceptuje jego uczucia, Rysio natychmiast się uspokoił. Mama na pewno nie osiągnęłaby tego typowymi dla mniej wrażliwych rodziców odpowiedziami: „Rysiu, przestań

plakać! Nie ma się czego bać” (to byłoby zaprzeczenie jego uczuć); „Tylko maluchy boją się ciemności. Jesteś maluchem?” (to byłoby poniżenie); „To głupota bać się ciemności, Rysiu. Przestań płakać!” (to byłoby zaprzeczenie uczuć i rozkaz, który nie mógłby być wykonany, gdyż nie można zmusić dziecka, by się przestało bać). W podanym przykładzie mama zaakceptowała złe samopoczucie i przerażenie synka. Wbrew powszechnemu mniemaniu płacz można powstrzymać, uznając uczucia, które go powodują, a nie zaprzeczając im. Gdy dziecko płacze, oczekuje często, by ktoś zrozumiał jego cierpienie. Jeśli odniesie wrażenie, że ktoś je rozumie, zazwyczaj przestaje płakać albo przynajmniej jego płacz wyraźnie słabnie.

Nie jest dobrą rzeczą przesadne przejmowanie się drobnymi lękami i przykrościami odczuwanymi przez dziecko. Należy je raczej minimalizować. Jednak jeśli dziecko się boi albo czuje się zranione, najlepszym wyjściem jest zastosowanie aktywnego słuchania.

Ktoś słusznie zauważył, że zostaliśmy stworzeni z dwójgiem uszu i tylko jednym językiem, a gdy rodzice uczą się trzymać język za zębami i szeroko otwierać uszy, zauważą poważne zmiany w rozmowach z dzieckiem. To mały człowiek pełen ciekawości i energii. Słuchajcie go uszami, oczami i sercem, czasami jego głos będzie pełen zachwyty radości, innym razem pełen rozpacz i wołania o pomoc, niepewności i wahania; czasem usłyszycie w nim entuzjazm spowodowany nowo zdobytym okrucieństwem wiedzy lub młodzieńczej mądrości. Uczynicie wasz dom miejscem wymiany poglądów i myśli bez lęku przed upokorzeniem i kpina, a wówczas dzieci będą wam mówić o wszystkim i znakomicie się rozwijać.

7 wskazówek dla rodziców, jak rozmawiać z dzieckiem

1. Rozmawiając z dzieckiem, mów powoli, robiąc częste pauzy. Gdy dziecko skończy mówić, poczekaj kilka sekund, zanim zaczniesz mówić ty. Twoje wolne, zrelaksowane tempo mowy będzie bardziej skuteczne niż krytyka lub rady typu „zwolnij”, „spróbuj jeszcze raz powoli”.
2. Zmniejsz liczbę pytań, które zadajesz twojemu dziecku. Zamiast pytać, komentuj to, co dziecko powiedziało.
3. Korzystaj z mimiki twarzy i mowy ciała, by przekazać dziecku, że słuchasz tego co mówi, a nie w jaki sposób mówi.
4. 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.
5. Pomóż wszystkim członkom rodziny nauczyć się mówić po kolei i słuchać siebie nawzajem. Dzieciom, szczególnie tym, które się jękają, łatwiej jest mówić, gdy stosujemy przerwy.
6. 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.
7. Przede wszystkim pokaż dziecku, że akceptujesz je takim, jakie jest. Najpotężniejszą siłą będzie twoje wsparcie, niezależnie od tego, czy dziecko jąka się, czy nie.