

Sztuka skutecznej komunikacji z dzieckiem

Czyli o tym, jak poprzez odpowiednią komunikację rozwiązać najczęstsze problemy wychowawcze oraz zbudować silne więzi emocjonalne pomiędzy dorosłym a dzieckiem

Każdy rodzic pragnie jak najlepiej wychować swoje dziecko, jednocześnie zachowując z nim silną więź a także jak najlepsze relacje.

Aby było to możliwe, trzeba potrafić zrozumieć emocje i idące za nimi zachowania dzieci oraz „mądrze” je kochać.

Jak modyfikować swoje zachowanie i jak formułować komunikaty, które kierujemy do dzieci, aby zmienić niepożądane zachowania i lepiej się rozumieć?

Zapraszam do zapoznania się z kilkoma wskazówkami!



Jak pomóc dzieciom, by radziły sobie z własnymi uczuciami

Słuchaj dziecka bardzo uważnie i ze spokojem - czasami, aby dziecko samo dostrzegło problem i znalazło rozwiązanie, wystarczy je po prostu wysłuchać;

Zaakceptuj jego uczucia – używaj tzw. „słów-kluczy”, nie oceniaj i nie wypominaj tego, co zrobiło źle. Zamiast tego powiedz np.: „Och.. Mmmm... rozumiem”;

Określ uczucia – aby dziecko poczuło się rozumiane i samo zrozumiało co czuje, potrzebuje nazwać konkretną emocję, np.: „To frustrujące” lub „widzę, że jest ci przykro, to bardzo smutne”;

Akceptuj uczucia, ale nie złe zachowania – wyraż to konkretnie: „Widzę, że jesteś zły na brata. Powiedz mi to słowami a nie kopaniem go”.

Zachęcanie dziecka do współpracy

Wyobraźmy sobie, że dziecko znów zostawiło rozrzucone buty na środku korytarza...

- ❖ **Opisz, co widzisz:** „W korytarzu leżą rozrzucone buty”
- ❖ **Udziel informacji:** „ktoś może potknąć się o te buty”
- ❖ **Powiedz to jednym słowem:** „Buty”
- ❖ **Opisz to, co czujesz:** „Nie lubię, kiedy Twoje buty leżą rozrzucone w korytarzu”
- ❖ **Napisz liścik:** „Bardzo lubimy być porządnie ułożone w półce. Zanieś nas tam. Dziękujemy! Twoje buty.”



Zamiast karania

Kiedy karze się dziecko, zamiast poprawy zachowania, wywołuje się u niego złość, frustrację i chęć zemsty.

Istnieją dwa sposoby, aby rozwiązać problem.

SPOSÓB NR 1:

KROK 1: Porozmawiaj o dziecięcych odczuciach i potrzebach – „Chciałbym Cię zrozumieć, powiedz mi dlaczego tak postąpiłeś”

KROK 2: Porozmawiaj o Twoich odczuciach i potrzebach – „Jest mi przykro, że pobiłeś brata. Chciałabym, żebyście się szanowali”

KROK 3: Wspólnie zastanówcie się nad znalezieniem obopólnie korzystnego rozwiązania – „Jak myślisz, co możemy zrobić, żeby to zachowanie się już więcej nie powtórzyło”

KROK 4: Wypisz wszystkie pomysły bez oceniania ich – wypisujemy na kartce wszystkie pomysły, które przyjdą do głowy dziecku lub nam

KROK 5: Zdecyduj, który pomysł Ci się podoba, który nie, a który planujesz prowadzić w życie – skreśl te pomysły, które ci się nie podobają a spośród tych, które zostały wybierz ten, które wprowadzicie w życie. „Od tej pory, jeśli zdarzy się taka sytuacja to spróbuj zrobić to i to...”

SPOSÓB NR 2:

KROK 1: Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka – „Jestem wściekły, że moje mazaki są porozrzucane po pokoju”

KROK 2: Określ swoje oczekiwania – „Oczekuje, aby moje mazaki były pozbierane i zwrócone po pożyczeniu ich”

KROK 3: Wskaż dziecku, jak może naprawić zło – „Trzeba pozbierać i odnieść mazaki na miejsce”

KROK 4: Zaproponuj wybór – „Możesz pożyczać moje mazaki, jednak musisz o nie dbać i oddawać mi je. Inaczej utracisz przywilej pożyczania ode mnie przyborów. Decyduj sam”

KROK 5: Przejmij inicjatywę – Dziecko: „Dlaczego nie chcesz mi pożyczyć mazaków?“, Dorosły: „Jak myślisz, dlaczego?”

KROK 6: Wspólnie rozwiąż problem – „Możemy ustalić, że będziesz mógł pożyczać moje przybory kiedy zechcesz, ale chce być pewna, że będą na swoim miejscu, kiedy będę ich potrzebowała”

Zachęcanie do samodzielności

Aby zachęcić dziecko do samodzielności:

- ❖ **Pozwól dziecku dokonywać wyboru:** „Czy dzisiaj chcesz założyć szare czy czerwone spodnie?”
- ❖ **Okaż szacunek dla dziecięcych zmagañ:** „Słój trudno otworzyć, czasami wystarczy, gdy popuka się wieczkiem w podłogę”
- ❖ **Nie zadawaj zbyt wielu pytañ:** „Miło Cię widzieć. Witaj w domu!”
- ❖ **Nie spiesz się z daniem odpowiedzi:** „To ciekawe pytanie. Co o tym myślisz?”
- ❖ **Zachęć dziecko do korzystania z cudzych rozwiązań:** „Być może właściciel sklepu zoologicznego coś poradzi”
- ❖ **Nie odbieraj nadziei:** „A więc myślisz o sprawdzeniu swoich umiejętności aktorskich? To dopiero będzie doświadczenie!”



Inne sposoby zachęcania do samodzielności

- ❖ **Pozwól dziecku zajmować się swoim ciałem:** nie poprawiaj włosów, kołnierzyka, wkładać bluzki, zapinać koszuli
- ❖ **Nie zajmuj się najdrobniejszymi szczegółami życia dziecka:** nie komentuj, nie pytaj, „Siedź prosto przy odrabianiu lekcji”, „Nie wydawaj na to pieniędzy”
- ❖ **Nie mów o dziecku w jego obecności, niezależnie od tego w jakim jest wieku:** „Nie zwracaj na niego uwagi, jest nieśmiały”
- ❖ **Pozwól dziecku odpowiadać samemu:** - „Czy Jaś lubi chodzić do szkoły?”, - „Jaś Ci odpowie, tylko on zna odpowiedź na to pytanie.”
- ❖ **Okaż szacunek dla ewentualnej „gotowości” dziecka:** „Pewnego dnia będziesz kroił warzywa jak mama i tata”
- ❖ **Zwróć uwagę na częste mówienie „NIE”** – na kolejnym slajdzie wskazówki, jak budować komunikaty zamiast mówić „NIE”.

Zamiast mówić „NIE”...

Udziel informacji: „Czy mogę iść do koleżanki?”

ZAMIAST: „Nie, nie możesz”

WYJAŚNIJ: „Za 5 minut mamy obiad”

Zaakceptuj uczucia: „Nie chcę do domu, możemy zostać?”

ZAMIAST: „Nie, musimy iść”

ZAAKCEPTUJ: „Widzę, że gdyby zależało to od Ciebie, zostalibyśmy tu jeszcze długo”

Opisz problem: „Mamo, możesz mnie zawieźć?”

ZAMIAST: „Nie, nie mogę. Musisz zaczekać”

OPISZ: „Chciałabym Ci pomóc, problem w tym, że za pół godziny przychodzi elektryk”

Kiedy to możliwe, zastąp „nie” wyrazem „tak”: „Czy możemy iść na plac zabaw?”

ZAMIAST: „Nie. Nie zjadłeś obiadu.”

ZASTĄP: „Tak, gdy tylko zjesz obiad.”

Daj sobie czas do zastanowienia: „Czy mogę spać u kolegi?”

ZAMIAST: „Nie. Spałeś tam w zeszłym tygodniu”

POWIEDZ: „Daj mi nad tym pomyśleć”

Jak dobrze chwalić dziecko

Wbrew pozorom, okazywanie pochwały nie jest wcale takie proste. Aby było jak najbardziej owocne, trzeba zachować kilka zasad:

Opisz, co widzisz: „Widzę czystą podłogę, pościelone łóżko, książki równo poukładane”

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

Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka słowami: „Uporządkowałaś ołówki, kredki i pióra. To się nazywa porządek!”

Uwalnianie dziecka od grania określonych ról

Wykorzystaj okazję do pokazania dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa: „Masz tę zabawkę od trzeciego roku życia a wygląda prawie jak nowa!”

Stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej: „Mogłabyś wziąć śrubokręt i przymocować te uchwyty do tej szuflady”

Pozwól dziecku „podслуchać”, gdy mówi się o nim pozytywnie: „Trzymał rękę spokojnie, chociaż zastrzyk był bolesny”

Zademonstruj zachowanie godne naśladowania: „Trudno jest przegrywać, ale muszę się z tym pogodzić. Gratulacje!”

Bądź skarbnicą wiedzy dla dziecka w szczególnych momentach: „Pamiętam czas, gdy Ty...”

Kiedy Twoje dziecko postępuje według starych nawyków, wyraż swoje uczucia lub swoje oczekiwania: „Nie podoba mi się to. Mam nadzieję, że pomimo silnych emocji, nie zrobisz mi przykrości i potrafisz także przegrywać”

Przygotowano na podstawie książki:



„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” – A. Faber, E. Mazlish.

Opracowała: mgr Jowita Misiołek