

JAK MÓWIĆ, ŻEBY DZIECI NAS SŁUCHAŁY

JAK SŁUCHAĆ, ŻEBY DO NAS MÓWIŁY

## UCZUCIA – EMPATIA

### Czyli o tym, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły

Wychowanie to przede wszystkim dbanie o relację. Ponieważ to proces, nie da się raz zbudować relacji, budujemy ją codziennie. Jeśli chcesz budować dobrą relację ze swoim dzieckiem pamiętaj, aby je dostrzegać - być świadkiem dziecięcych doświadczeń, słyszeć, akceptować i szanować jako odrębnego człowieka.

- **akceptuj** uczucia swojego dziecka

uczuć nie wartościujemy na te dobre i złe, **uczucia po prostu SA** - bywają takie, z którymi nam trudno i takie, z którymi nam przyjemnie

jeśli człowiek (ten mały też) wyraża złość, radość, smutek, to nie przestanie ich czuć od naszego im zaprzeczania ("wydaje ci się, po prostu jesteś zmęczony", "daj spokój z tym rozpaczaniem, nie takie dramaty ludzie mają", "to wcale nie jest śmieszne")

**nie oceniaj** przeżywanych przez dziecko emocji, są one wskaźnikiem potrzeb człowieka – zaspokojonych lub nie

akceptacja **uczuć** dziecka to nie to samo, co akceptacja każdego **działania** wynikającego z emocji

- słuchaj **naprawdę** uważnie:

zadbaj o to, by być **dostępny**m dla dziecka - daj mu swój **czas i uwagę**

dbaj o **kontakt wzrokowy**

bądź **autentycznie zciekawiony**, nie zakładaj, że wiesz, co dziecko czuje, co powie, słuchaj i **potwierdzaj**, że słyszysz

- **nazywaj** uczucia dziecka

nazywaj uczucia, które przeżywa Twoje dziecko, nazywaj co widzisz, to uczy je **rozpoznawać**

i **wyrażać** swoje emocje („wygląda na to, że czujesz się...”, „widzę, że jesteś...”) - sprawdzaj, czy masz rację

nazywaj też swoje emocje i pokazuj dobre strategie radzenia sobie z nimi

## WSPÓŁPRACA

### Czyli jak mówić, żeby dzieci nas słuchały

*i o tym, jak radzić sobie ze swoimi emocjami, kiedy potrzebujesz zachęcić dziecko do współpracy*

Unikaj (uwaga, teraz lista naszych rodzicielskich grzechów): oceniania, obwiniania, oskarżania, krzyku, rozkazów, moralizowania, straszenia, ostrzegania, sarkazmu, złośliwości, porównywania, użalania się nad sobą, itp. praktyk, które wzbudzają w dziecku emocje, z którymi mu trudno – strach, wstyd, upokorzenie, złość, poczucie winy – emocji, które nie zachęcają do współdziałania, dodatkowo odwracają uwagę dziecka od tego, co dla Ciebie jest ważne. Zaznaczam: DLA CIEBIE, ponieważ, w większości przypadków dochodzi tu do **niezgodności potrzeb**, to my dorośli potrzebujemy porządku, czystości, kulturalnego zachowania (i tym podobnych mało ważnych rzeczy, które wymyśliliśmy, żeby przeszkadzać w zabawie). Jak zachęcić dziecko do współpracy? Kilka pomocnych strategii:

- **opisz, co widzisz** - kiedy przedstawiś dziecku problem, łatwiej mu się na nim **skoncentrować**, ma też przestrzeń do **zastanowienia się nad jego rozwiązaniem**

„na stole jest wylana herbata” – zamiast: „znowu wylałaś herbatę”

„zostawiłeś na podłodze rozsypane zabawki” – zamiast: „wciąż robisz bałagan, kto to będzie sprzątał?? Na pewno nie ja!”

„za 5 minut musimy wyjść” – zamiast: „jeszcze buty nieubrane?? Pospiesz się, spóźnisz się do przedszkola, zobacz Janek już czeka ubrany”

- **udziel informacji** – konkretnie i krótko powiedz o uniwersalnych prawdach, zasadach, np. do których jesteśmy przekonani w naszym domu

„ściany nie są do rysowania, rysujemy na papierze” – zamiast: „jeszcze raz takie zachowanie i

nie pójdziemy na plac zabaw”

„buty odstawiamy do szafki/na półkę” – zamiast: „znowu potknęłam się o twoje buty, kiedyś ktoś wybije sobie zęby!”

- **powiedz to jednym słowem**

„światło” – zamiast: „rachunki za prąd niebawem doprowadzą nasz domowy budżet do ruiny, człowiek urabia się po łokcie i nikt tego nie szanuje, wszystko w życiu kosztuje synu”

„lego” – zamiast: „milion razy umawialiśmy się, że będziesz po sobie sprzątała, a ja nie widzę poprawy, codziennie czekam na zmianę i nic”

- **(o)powiedz o swoich uczuciach**

dzieci potrafią respektować nasze emocje, potrzeby i oczekiwania, jeśli ich emocje, potrzeby i oczekiwania są respektowane przez nas. (Ważne, aby dostosować swoją wypowiedź do możliwości dziecka – tzn. nie „zalać” dziecka falą własnych emocji - wtedy zwykle potrzebujemy wsparcia innej osoby dorosłej).

„nie lubię, kiedy do mnie krzyczysz” – zamiast: „NIE KRZYCZ!!!!”

„przeszkadza mi, kiedy mi przerywasz”, „cieszę się, kiedy mogę dokończyć zdanie” – zamiast: „jesteś niemiły i arogancki”

- **napisz liścik** – nawet, kiedy dziecko nie potrafi jeszcze czytać, pokaż i odczytaj mu napis

„Cisza – jeszcze śpię” – kartka na drzwiach zamiast tłumaczenia, że trzeba być ciszej, bo ktoś z domowników śpi

„Tu wrzuć klocki”

Częściowa odpowiedź na zawarte w tytule pytanie opracowana została w oparciu o „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” A. Faber, E. Mazlish oraz "Moje kompetentne dziecko" Jaspersa Juula. O tym, co zamiast karania, jak zachęcać do samodzielności i czym różni się poczucie własnej wartości od wiary w siebie, chętnie opowiem na spotkaniu z Państwem.

Ewelina Szczęśniak - Adamczyk