

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM, ŻEBY NAS SŁUCHAŁO?

O słuchaniu mówimy wiele, o aktywnym słuchaniu oraz o wpływie wypowiedzianych słów mówimy już w innym ujęciu.

Z racji, iż często przekaz słowny nie trafia właściwie do drugiego człowieka (a szczególnie dziecka) może warto jest pomyśleć co takiego się dzieje, uwzględniając różnego rodzaju zmienne.

Zacznijmy od początku!

W rozmowie z dzieckiem warto jest skupić się przede wszystkim na samym dziecku, tak by dać mu możliwość wypowiedzi i by wiedziało, że to co mówi jest ważne. Tu oczywiście u osób o stanowczym podejściu pewni zapali się światełko: „ no, ale ja przecież słucham swoje dziecko ”, nie mówię, że nie, ale czy aby na pewno wszystkie czynniki zostają spełnione?

Pragnę zwrócić uwagę przed wskazaniem konkretnych rad, iż komunikacja – to jak się porozumiewamy często jest odzwierciedleniem wielu procesów, zarówno tych w sferze relacyjnej, ale i wyniesionego wzorca – tego właśnie, który posiadamy wpojony przez naszych rodziców, a obecnych dziadków naszych dzieci.

O samej kulturze słuchania często świadczy atmosfera w domu – proszę zwrócić uwagę, jak się czujemy, gdy to nas nie słuchają – niezależnie od tego, czy jesteśmy w domu czy poza nim. Większość ludzi w sytuacji braku odzewu słuchowego, a ujmując innymi słowy, gdy czują się nie słuchani podejmują dwa działania w zależności od sposobu własnego funkcjonowania już ustalonego – albo próbują przebić się własnym komunikatem, posiłkując się różnego rodzaju sformułowaniami, albo niestety wycofują się – przestają rozmawiać – ten proces jest bardzo złożony i występuje głównie u dorosłych ludzi. Względem dzieci i ich bezpośredniości przedstawia się on nie co inaczej.

Na co zwracać uwagę przy rozmowie z dzieckiem?

Po pierwsze i najważniejsze nie należy podważać uczuć dziecka – to jak się czuje jest od niego zależne. Warto jest wykorzenić, jeżeli istnieje taki zwrot w Państwa domach, który mocno neguje wartość uczuć dziecka: „nie możesz się tak czuć” – po takim komunikacie dziecko czuje ogrom rozdarcia, w zasadzie nie rozumie czego doświadcza i tu rodzą się coraz bardziej świadome dylematy: „jak to nie mogę, tak właśnie jest”. Zamiast tego sformułowania użyj informacji, dotyczącej uczuć: „powiedz mi co teraz czujesz, co jest dla ciebie trudne?”.

Po drugie istotną kwestią w moim odczuciu jest sposób jak porozumiewamy się sami – może czasem trzeba zmienić formę i komunikować własne oczekiwania w nieco inny sposób. Dzieci, ale także dorośli nie tolerują gdy nam się rozkazuje zwłaszcza w tonie podniosłym – z dziećmi jest to jeszcze bardziej uwidocznione, jednak przy jednostkach wrażliwych, jest takich dzieci obecnie wiele może krzyk wycofać z działania. Każda rzecz jakiej oczekujemy powinna być przekazana w formie komunikatu oraz tonu spokojnego. Każdy komunikat właściwie by było, gdyby był oparty jeżeli jest to prośba formą akceptującą.

Oczywiście inny komunikat tej samej czynności skierujemy do 7 latka – tu komunikacja nie powinna pozostawiać domysłów, czynność powinna być wskazana jak i warto jest odnieść do czynności zaplanowanej po, jeżeli taka jest. Względem nastolatka oczywiście należy uwzględnić szereg czynników, które wpływają na jego efektywność działania – zawsze warto jest poświęcić tą chwilę wolną na rozmowę – zapewne jest to powszechnie wiadomo, ale zwrócę uwagę – każda komunikacja poparta na zrozumieniu daje większą efektywność działania, więc jeżeli młodemu człowiekowi chcemy przekazać komunikat do wykonania rzecz, o jaką prosimy ten moment ma znaczenie – nie podczas gry, nie w czasie spotkania ze znajomymi – jeżeli już nie ma takiej możliwości i te czynności są zakłócone warto jest upewnić się, czy aby na pewno komunikat został zakodowany.

Po trzecie komunikacja powinna dążyć do szacunku i nie powinna zakładać kar. Tu pojawią się być może myśli: „przecież mówię tyle razy i mnie nie słucha, to jak mam go zmotywować”. Uprzedź! „następnym razem, gdy ta sytuacja się powtórzy nie będę już tak tolerancyjna, jak teraz, zgoda?”. Wszelkie zachowania mające na celu zastraszyć, czy też przyspieszyć wykonywanie oparte na emocjach: strach, złość nie przyniosą nam współmiernych rezultatów – być może dziecko wykona to polecenie, jednak będzie to kontynuacja i powielenie niewłaściwej formy zwrotów.

Proces komunikacyjny ma to do siebie, iż wymaga od nas interakcji z drugim człowiekiem – dziecko jest tak samo ważne w rozmowie, jak my sami i nie należy o tym zapominać.

Warto jest tu właśnie wpoić sobie pewną zasadę dotyczącą oczekiwań, zwłaszcza, gdy nasze dziecko zachowało się w sposób, którego nie jesteśmy w stanie zaakceptować – lepiej i właściwiej dla osiągniętych efektów jest przekazać informację: „oczekuję, że następnym razem nie będziesz w domu żonglował piłki”. To ma zasadnicze znaczenie, ponieważ jeżeli przekazujemy swoje oczekiwanie i dezaprobatę dotyczącą zachowania dziecko nie poczuje na sobie ataku, to jest niezwykle ważne dla dzieci.

Po czwarte i równie istotne jak opisane punkty powyżej jest adekwatne chwalenie – oczywiście nie mam na myśli ciągłego i przesadnego chwalenia – ponieważ za kolejnym razem nie będzie to już tak interesujące jak za pierwszym czy drugim, a jedynie dziecko przyzwyczai się do tego i nie będzie już robić na nim dobrego wrażenie.

Mówiąc adekwatne mam na myśli, iż odnosimy się do zachowania wykonanej rzeczy, czy też samej osoby naszego dziecka : „bardzo podoba mi się, gdy dbasz o swoje otoczenie”. Przy chwaleniu należy zachować zawsze umiar, nigdy nie należy być przesadnym, nie należy też chwalić rzeczy niedokładnej, niewłaściwej, gdyż może wystąpić ryzyko, iż zachowanie czy realizacja zadania zostanie powielona przy kolejnym działaniu.

Po piąte – patrzymy w oczy! Tej umiejętności dziecku uczy się właśnie w domu – to tutaj obserwuje, jak jego najbliższe otoczenie z sobą rozmawia. Co wpływa, iż kontakt wzrokowy jest niezwykle ważny przy rozmowie? Właśnie wtedy jesteśmy partnerami rozmowy, a o to właśnie nam chodzi – nie powinno się prowadzić rozmowy z pozycji dominującej – stojącej względem dziecka – najlepiej większość skutecznych rozmów jest właśnie przeprowadzana na siedząco – naprzeciw siebie. Jeżeli w domu jest mniejsze dziecko skróci to punkt bycia nad nim – czyli wysokość oczy będzie na zbliżonym poziomie. Względem nastolatka jest to ułatwione na zadanie.

Po szóste – istotnym czynnikiem jest utrzymanie zasad ustanowionych – konsekwencja i jej przestrzeganie. Dzieci przyzwyczajają się do rytmu i zajęć stałych. Komunikacja zaś jest nieodłącznym jej elementem – wiele rzeczy niestety jest przekazywanych szybko i w biegu. To osoby dorosłe warunkują jej proces i warto tu zaznaczyć, że to właśnie zjawisko nie słuchania czy też braku czasu wpływa na odbiór komunikatów słuchowych od pozostałych ludzi.

Względem komunikacji a co z tym łączy się w pary istnieje wiele materiałów oraz poradników, do których warto jest sięgnąć.

Poniżej przedstawiam te, które są godne uwagi:

- „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” – Faber Adele, Mazlish Elaine.

- „Jak być rodzicem, jakim zawsze chciałeś być” – Faber Adele, Mazlish Elaine.

- „Rodzeństwo bez rywalizacji. Jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, by samemu żyć z godnością” - Faber Adele, Mazlish Elaine.

Opracowała - Iwona Oskiewicz-Pytlik – psycholog szkolny