

# ZASADY EFEKTYWNEJ KOMUNIKACJI RODZIC – DZIECKO

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
- Uczą się właściwej samooceny, rozwiązywania problemów, współpracy z innymi

Ta komunikacja jest szczególnie ważna, kiedy dziecko wchodzi w okres dorastania, poszukiwania własnej tożsamości. Bardzo często 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., autonomii. I niemal każde dziecko odkrywa z czasem, że jego obdarzeni początkowo olbrzymim autorytetem i niemal nadludzkimi możliwościami rodzice mają własne wady, a ich możliwości są ograniczone. Poznając innych 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 doprowadzają 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 udzielać rad, których dzieci nie chcą lub wcale nie potrzebują. Z biegiem czasu dzieci zaczynają dostrzegać, że nie są słuchane i niechętnie podtrzymują relacje z rodzicami.

## 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..... Niestety dzieci odbierają to zupełnie inaczej. W tej sytuacji, komunikat, jaki odbiera dziecko brzmi: „rodzic słucha mnie tylko trochę, tak naprawdę nie interesuje go to co mam do powiedzenia, woli wrócić do swoich zajęć”. Przez codzienny stres i napięcie, które rodzice często doświadczają łatwo jest zaniedbać dziecko lub tylko biernie je słuchać. A dziecku nie o to chodzi, chce by rodzic z nim był, a nie tylko udawał, że jest.

Dlatego jeśli chcemy poświęcić dziecku czas, poświęcajmy go tylko jemu. Wygospodarujmy w ciągu dnia tyle czasu, aby był rzeczywiście spędzony z dzieckiem. Może to być 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.

## Wsparcie, otwarta komunikacja

Pamiętajmy, o tym, iż pierwszym, najważniejszym i często jedynym oparciem dla dziecka w każdym okresie jego życia jest rodzic. 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 dziwny 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”. Jeżeli dziecko nie ma oparcia w rodzicu, poszuka go 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

## **Słuchać, a nie tylko 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.

Uważne słuchanie polega w szczególności nie tylko na rozumieniu treści przekazywanych informacji, ale także uczuć dziecka, a następnie odzwierciedlanie ich dziecku.

## **Emocje**

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. A więc:

- 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

- *Przykłady: „Wygląda na to, że jesteś wściekły”. „Widzę, że jesteś rozgoryczony z powodu tych lekcji”. „Och, to musiało być frustrujące”. „Musiało to być dla ciebie przykre”.*
- **Nie mów dziecku, co powinno czuć i myśleć, ono samo wie najlepiej**

## **Akceptuj dziecko, ale nie złe 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. kłamie, pobilo się z kolegą, nie chce się uczyć, itp.? Musimy nauczyć się rozróżniać dwie sprawy: zachowanie dziecka i samo dziecko. Należy oddzielać uczynki od wykonawcy. 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**

Sytuacja: dziecko po raz kolejny zostawiło buty w przedpokoju. Reakcja rodzica i komunikat, jaki usłyszy 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 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.

## **Zamiast kar**

Rodzice często są oszukiwani, kiedy stosują kary. Dziecko przestaje się zachowywać w określony sposób więc myślą, że kara była skuteczna. Tymczasem kara tak naprawdę nie skutkuje gdyż powoduje rozterkę duchową. Dziecko zamiast poczucia winy za to, co zrobiło oraz myślenia nad tym jak to naprawić zazwyczaj podejmuje jedną z pięciu decyzji:

- Niechęć – to niesprawiedliwe. Nie mogę ufać dorosłym
- Zemsta – oni znowu wygrywają, ale ja się odegram
- Bunt – zrobię dokładnie odwrotnie, żeby udowodnić, że nie muszę robić tego, czego oni chcą
- Ucieczka – następnym razem nie dam się złapać
- Brak wiary w siebie- Jestem złą osoba i nie umiem myśleć za siebie. Jeżeli nie będę postępować tak jak mi mówią, nie będę kochany ani nic wart.

Tak więc, zamiast kar:

- Wyraż otwarcie swoje uczucia, swoje oczekiwania, pokaż jak można naprawić zło – dla wielu dzieci takie podejście do sprawy będzie wystarczające, aby zachęcić je do bardziej odpowiedzialnych działań.
- Wprowadzaj dyscyplinę w odpowiednim momencie- chociaż często najlepszym rozwiązaniem jest natychmiastowa reakcja na złe zachowanie, to niestety nie zawsze możemy tego dokonać. Czasem nawet lepiej jest ochłonąć, i dopiero po wygaśnięciu emocji wrócić do problemu. Wtedy jest bardziej prawdopodobne, iż znajdzie się realne rozwiązanie.
- Daj dziecku wybór – takie podejście zwiększa dziecięce poczucie kontroli i zmniejsza potrzebę reagowania buntem. Jeśli rodzic daje dziecku wolny wybór i nie ingeruje, dziecko często wybiera najlepsze rozwiązanie.
- Daj dziecku odczuć konsekwencję swojego zachowania
- Unikaj obrzucania wyzwiskami – próba karcenia dziecka pod wpływem złości nie tylko uniemożliwia komunikację i zaostrza konflikt, ale sprawia, że mówimy rzeczy, których potem żałujemy. A niestety naprawienie szkody wyrządzonej za pomocą słów wypowiedzianych w złości jest niestety długie i pracochłonne. Niestety, kiedy dzieci często słyszą negatywne uwagi na swój temat zaczynają w nie wierzyć. Często te negatywne oceny zostają tak głęboko zakodowane w podświadomości człowieka, że zostają na całe późniejsze życia takiego dziecko, odciskając na nim negatywne piętno.

## **Wzmocnienia pozytywne**

Tak, więc zwracamy uwagę nie tylko na to, co mówimy dziecku, ale też jak się w stosunku do niego zachowujemy! A jeśli już etykietujemy, to tylko pozytywnie! Stwarzamy takie sytuacje, w których dziecko słyszy jak je chwalimy, chwalimy konkretne zachowanie dziecka, bo tylko wtedy ono odbierze pochwałę jako prawdziwą i zasłużoną. Nie zawsze nasze uwagi, kazania, czy pouczania pomimo naszych najlepszych intencji odnoszą zamierzony skutek.

Dlatego chcąc zmienić jakieś zachowanie dostrzegamy, lub sami stwarzamy takie sytuacje by pokazać, że nie jest takie, za jakie się uważa. W ten sposób będziemy wzmocniać zachowania pozytywne! Doceniajmy dziecko i mówmy mu o tym, okazujemy to swoim uśmiechem, zachowaniem, słowem.

## **Spójność pomiędzy tym, co mówimy i robimy**

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 zasady wprowadzone w domu nie działają:**

- Poproś o współpracę swoje dziecko, 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. Trudniej będzie mu łamać zasady, które samo ustaliło. W ten sposób uczy się też odpowiedzialności za siebie i swoje postępowanie.
- 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. Największą jednak korzyścią dla wszystkich członków rodziny, tak rodziców jak i dzieci jest wzajemna bliskość.

Źródła: „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?” Adele Faber, Elaine Mazlish

Opracowanie:

Barbara Stankiewicz, Halina Arciszewska, Anna Ościłowska