



Słowa mają moc! Jak rozmawiać z dziećmi?

„Wszelkiego rodzaju zaburzenia dziecięce powstają na skutek faktu, że rodzice nie rozmawiają z nimi wystarczająco. Dzieci odczuwają o wiele większą potrzebę ich obecności i komunikowania aniżeli przesadzonej troskliwości, higieny czy homogenizowanego mleka.”

Francoise Dolto

Dziecko to jedna z najważniejszych osób, jakie dane jest nam w życiu poznać bliżej, pokochać i wychowywać. Bez względu na to, czy posiadamy dziecko jedno, czy też więcej jest to osoba i to osoba wyjątkowa, jedyna w swoim rodzaju, niepowtarzalna, osoba która pragnie z Tobą rozmawiać jak nikt inny, pragnie mówić do Ciebie i Ciebie słuchać. Pomyśl proszę, ilu ludzi oprócz Twojego dziecka tak naprawdę chce z Tobą być, w taki właśnie sposób i rozmawiać, a zwłaszcza słuchać Cię?! Dla ilu jesteś takim autorytetem, masz tak ważny głos i cieszysz się takim uznaniem?



Już z małym dzieckiem można i warto rozmawiać. Ważne, by robić to z uwagą i szacunkiem. Bo słowa mogą wiele zbudować, ale i też wiele zburzyć.

Rolą rodziców jest wychowanie dzieci i przygotowanie dzieci do samodzielnego życia.

Nie jesteśmy w stanie uchronić ich jednak przed wszystkimi trudnymi sytuacjami, dlatego musimy wyposażyć je w umiejętności samodzielnego rozwiązywania problemów.

Podstawą jest zbudowanie poczucia własnej wartości.

Wykorzystaj magię wieczoru.

Wtedy komunikacja jest najlepsza, języki się rozwiązują i nie można zakończyć tych wieczornych rozmów. Nawet jeśli dziecko nie mówi zbyt wiele w ciągu dnia, to wieczór sprzyja rozmowie i przynosi najwięcej słów. Warto być w tym czasie otwartym na słowa dziecka.

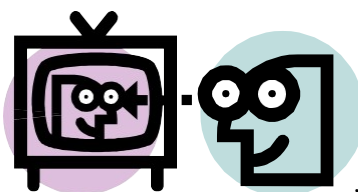


Planuj czas na rozmowy.

Nawet w najbardziej gorącym okresie pracy i zajęć domowych, towarzyskich możesz przecież usiąść na kwadrans i słuchać. Potraktuj ten czas jak bycie z szefem Twojej firmy.

Korzystaj z okazji do rozmów.

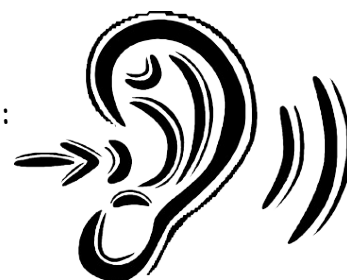
Okazje tworzy życie. Wspólne bycie przy stole, spacer, wspólna zabawa, przejazd samochodem, nawet wyjście do sklepu to wszystko okoliczności sprzyjające konwersacji.



Chroń swoje dziecko się przed inwazją mediów.

Ich zadanie polega na niszczeniu waszej okazji do rozmowy. To jeden z potworów globalizacji, który chce nas pożreć.

Postępujaj mnie, proszę - woła często dziecko słowami, gestami, układem ciała, mimiką, tonem głosu. Czy nie miał racji Wolter mówiąc: Drogą do serca jest ucho. I czy nieprawdziwe jest to, że: uważne słuchanie jest tym najlepszym, co możemy uczynić wobec rozmówcy. Pokazujesz w ten sposób, że cenisz to, co mówca myśli i ma do powiedzenia.



Patrz w oczy.

Lepiej nie sposób wykazać prawdziwego zainteresowania. Niekiedy dziecko, gdy rozmawiasz z nim potrafi nawet odwrócić swoją głowę, tak byś patrzył na nie, gdy ono komunikuje ci coś ważnego.

Skoncentruj całą swoją uwagę na swoim dziecku.

Jeśli chcesz się uczyć słuchania patrz na małe dziecko. Ono słucha całym ciałem: Prawdziwym przyjacielem nie jest ten, kto dużo mówi, ale ten, kto umie słuchać. Skup się na nim.



Słuchaj aktywnie.

Pokazuj, że rozumiesz, co dziecko do Ciebie mówi. Mów, co rozumiesz, potakuj, mów: "aha, rozumiem, co czujesz, zdenerwował Cię..."

Nie unikaj kontaktu dotykowego:

przytul, weź na kolana, obejmij, chwyć za rękę. Myśl o tym, że dotyk ma moc uzdrawiania.



Zadawaj pytania oraz staraj się zachęcać do opowiadania:

Sekret bycia interesującym polega na byciu zainteresowanym.

Pamiętaj w końcu, że:

TO, CO RODZICE MÓWIĄ MIEDZY SOBĄ JEST WAŻNIEJSZE OD TEGO, CO MÓWIĄ DZIECIOM.

A jeśli mówisz do dziecka to staraj się:

- Być komunikatywnym, czyli stosuj jasne wypowiedzi aby mieć pewność, że dziecko cię rozumie i wie, o co ci chodzi, wie, co ma zrobić i rozumie, dlaczego ma to zrobić.
- Chcąc uzyskać korzyść w mówieniu do dziecka powiedz mu gestem (mów bez słów), słowem, zdaniem, a bardzo rzadko pozwalaj sobie na głoszenie wykładów. Dom wszak to nie uniwersytet.
- Pamiętaj czemu głównie mówienie służy. Dzięki słowom masz szansę wyrażenia miłości, oddziałujesz prawdziwie terapeutycznie, bawisz się z dzieckiem, informujesz, a na samym końcu będzie dopiero dyscyplinowanie.
- Baw się ze swym dzieckiem słowem: opowiadaj różne historie, bajki, zagadki. Korzystaj z humoru: Język mówiony bardzo na to pozwala.

CZEGO DZIECI NAM NIE MÓWIĄ...

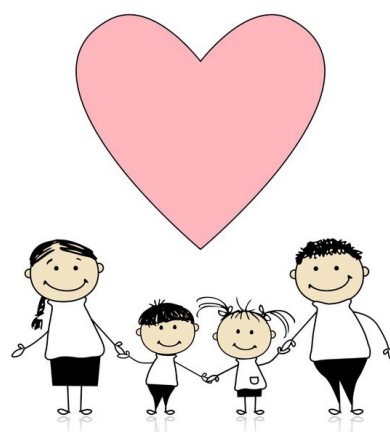
1. **Nie krzycz na mnie.** Boję się wtedy Ciebie i myślę, że skoro na mnie krzyczysz to ze mną musi być coś nie tak.
2. **Słuchaj mnie.** Kiedy opowiadam Ci o tym, co dla mnie ważne, patrz mi w oczy. Czuję wtedy, że ja i moje sprawy są dla Ciebie ważne.
3. **Pozwól mi dorastać w moim własnym tempie.** Nie zmuszaj mnie do robienia rzeczy, na które jeszcze mam czas. Pamiętaj, że jestem dzieckiem i najlepiej odkrywam świat poprzez zabawę.
4. **Uwielbiam, kiedy spędzasz ze mną czas.** Jesteś w dobrym humorze, bawisz się ze mną, śmiejemy się i tworzymy piękne wspomnienia, do których jako dorośli będę z przyjemnością wracał.
5. **Nie porównuj mnie do rodzeństwa czy rówieśników.** Czuję się wtedy gorszy, a tak bardzo potrzebuję Twojej akceptacji.
6. **Przytul mnie kiedy jest mi smutno.** Pozwól mi płakać. Nie mów mi, że chłopcy nie płaczą, że jestem beksą i że powinienem być w dobrym nastroju. Moje uczucia są prawdziwe. Tak samo jak Twoje.
7. **Naucz mnie dbania o swoje potrzeby.** Wyśpij się, odpocznij, realizuj swoje zainteresowania, spotykaj się z przyjaciółmi. Pokaż mi, że bycie rodzicem i spędzanie czasu z dzieckiem może być źródłem radości. Naprawdę nie chcę widzieć jak cierpisz i poświęcasz się dla mnie, a później jesteś zdenerwowany i sfrustrowany. Martwię się wtedy, że to przeze mnie.
8. **Bądź przy mnie kiedy się boję.** Nie wyśmiewaj się z moich dziecięcych lęków. Powiedz mi, że też kiedyś bałeś się ciemności i pozwól mi trzymać latarkę przy poduszce.
9. **Kochaj mnie dlatego, że jestem.** Nie dlatego, że szybko biegam, recytuję wiersze i jestem „grzeczny”. Kochaj mnie także wtedy kiedy popełniam błędy i potrzebuję Twojego wsparcia. Potrzebuję być pewny, że kochasz mnie także wtedy kiedy coś mi nie wyjdzie.
10. **Okazuj miłość i zrozumienie swoim bliskim.** To od Was uczę się rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz zrozumienia czym jest prawdziwa miłość i szacunek dla drugiego człowieka.
11. **Pamiętaj,** że najprawdopodobniej przejmę Twoje przekonania o mnie samym, o innych ludziach, o życiu. Znajdź czas, aby zastanowić się, czy Twoje przekonania są prawdziwe i czy będą mi służyć. Jeżeli myślisz, że ludzie są źli i wykorzystują innych, w życiu będzie mi trudniej i będę nieufny.

12. **Wiem, że kochasz mnie i starasz się dla mnie ze wszystkich sił.** Pokaż mi, że gorsze dni i drobne potknięcia są częścią życia. Wyciągnij wnioski, zadbaj o swoje samopoczucie i wybaczone sobie. Dzięki temu nauczę się reagować podobnie.

13. **Uśmiechaj się do mnie.** Twój szczerzy uśmiech działa na mnie kojąco. Czuję się wtedy bezpieczna/y i kochana/y.

JAKIE SŁOWA POWINNO USŁYSZEĆ TWOJE DZIECKO?

1. Kocham Cię.
2. Jesteś ważny.
3. Słucham Cię uważnie.
4. Przepraszam Cię.
5. Wierzę w Ciebie.
6. Jesteś mądry.
7. Rozumiem.
8. Opowiesz mi o tym?
9. Jestem z Ciebie dumna.
10. Proszę.
11. Decyzja należy do Ciebie.
12. Jak się dzisiaj czujesz?
13. Jestem szczęśliwa, że mogę być Twoją mamą/Twoim Tatą.
14. Pamiętaj, że zawsze możesz na mnie liczyć.
15. Nie musisz się na wszystko zgadzać.
16. Dziękuję.
17. Wybaczam Ci.
18. Dasz sobie radę.
19. Bardzo Cię lubię.
20. Jesteś silny.
21. Rozumiem Cię.
22. Musisz być z siebie dumny.
23. Jesteś piękny.
24. Jestem ciekawa co myślisz?
25. Widzę, że jesteś zdenerwowany, smutny, zestresowany.
26. Co o tym myślisz?
27. Zawsze Cię wysłucham.
28. Widzę, że włożyłeś w to dużo swojej pracy.
29. Cieszę się, że jesteś.
30. Zawsze możesz zmienić zdanie.



pixers

Więź z rodzicem to relacja dwustronna, która ma wpływ na zachowanie dziecka w ciągu całego życia. Wczesne bezpieczne doświadczenia więzi mają wpływ na późniejszy społeczny i emocjonalny rozwój dziecka poprzez oddziaływanie na rozwój mózgu, sposób reagowania na doświadczane emocje, oczekiwania i sposób reagowania w bliskich relacjach.



Jednak warto pamiętać o tym, że nie ma idealnych rodziców, którzy zawsze wzorowo odzywają się do dzieci. Dlatego najlepszym wyjściem jest dążenie do tego, aby być wystarczająco dobrym rodzicem. Nie ma zarówno rodziców, jak i dzieci idealnych. Jesteśmy tylko ludźmi i na co dzień - nie zależnie od wieku - zmagamy się z różnymi sytuacjami oraz emocjami. Dlatego warto pamiętać o tym, że dzieci uczą się poprzez obserwację dorosłych. Z tego powodu istotne jest to w jaki sposób mówimy o sobie i zamiast kolejny raz powiedzieć, np. *Jak zwykle mi to nie wyszło* - można użyć stwierdzenia *Spróbuję jeszcze raz*. W ten sposób dziecko uczy się, aby być dla siebie dobrym.

Opracowała:
Beata Wach
Agnieszka Cyranowska