

„Dziecko chce wiedzieć, czyś sam widział, czy wiesz od innych, skąd wiesz; chce, żeby odpowiedzi były krótkie i stanowcze, zrozumiałe, jednobrzmiące, poważne, uczciwe”

Janusz Korczak

Drodrody Rodzice,

Aktualna sytuacja jest dla nas wszystkich niezmiernie trudna. Nie wiemy jak długo będziemy pracować zdalnie, dzieci nie wiedzą jak długo jeszcze będą uczyć się zdalnie w domach. Czas pracy i nauki zdalnej sprawia, że dłużej przebywacie Państwo w domu ze swoimi pociechami. Warto więc abyście zadbali Państwo o to, aby Państwa komunikacja z dziećmi przebiegała w prawidłowy sposób. Proces komunikacji jest bowiem nierozzerwalnym elementem funkcjonowania dziecka.

Rozmowa z drugą osobą wymaga o wiele więcej niż tylko znajomości języka. Aby porozmawiać z drugim człowiekiem trzeba koniecznie mieć świadomość, że słuchacz będzie w stanie pojąć to, o czym mowa. Innymi słowy, należy dostosować do niego to, co, kiedy i jak mu przekazać. Procesy komunikacji interpersonalnej należą do istotnych uwarunkowań funkcjonowania rodziny. Warto, abyście zadbali Państwo o to, aby komunikacja między członkami rodziny była jasna i otwarta.

Komunikacja w rodzinie jest szczególnym rodzajem komunikacji, ze względu na to, że dokonuje się ona na tle szczególnie intensywnie zachodzących interakcji osobowych. Wspólne zamieszkiwanie, codzienne funkcjonowanie członków rodziny wpływa na wyjątkowość komunikacji. Istnienie więzi emocjonalnej między członkami rodziny, sprzyja zdolności odczytywania komunikatów niewerbalnych, spontanicznych, przekazywanych przez gesty, mimikę, pantomimikę, które trudniej niż mowa werbalna podlegają kontroli.

Właściwa komunikacja jest narzędziem do rozwiązywania i unikania konfliktów, a jej efektem końcowym jest porozumienie między rozmawiającymi osobami. Skuteczna komunikacja w rodzinie pokazuje najmłodszym jej członkom, jak przejść przez życie. Umiejętności komunikacyjne takie jak: wypowiadanie się, słuchanie i rozwiązywanie konfliktów wpłyną na życie zawodowe i społeczne Państwa dzieci. Dzieci nauczą się, jak skutecznie słuchać, nie oceniać i okazywać empatię oraz dobierać słowa tak, by skutecznie komunikować się z innymi. Będą zatem rozwijać umiejętności, które wpłyną na wszystkie ich przyszłe stosunki: zawodowe, edukacyjne i osobiste.

Jesteście Państwo – Rodzice pierwszym i najbliższym środowiskiem dziecka. Komunikując się z dzieckiem w sposób werbalny i niewerbalny wpływacie w dużej mierze na emocje dziecka. W przypadku pojawienia się trudnych emocji Rodzice wpływają na wyciszenie lub zwiększenie emocji.

Poniżej znajdziecie Państwo wskazówki w jaki sposób komunikować się z dzieckiem:

- Niezmiernie istotne jest, abyście Państwo słuchali dziecka spokojnie i z uwagą. Można się zniechęcić, próbując dotrzeć do kogoś, kto tylko udaje, że słucha. Dużo łatwiej podzielić się swoimi kłopotami z rodzicem, który rzeczywiście słucha. Nie musi nawet nic mówić. Często współczujące milczenie jest tym, czego potrzebuje dziecko.
- Zamiast pytań i rad, zaakceptujcie Państwo uczucia dziecka słowami „och”, „mmm”, „rozumiem”. Dziecku trudno jest myśleć jasno i konstruktywnie, kiedy ktoś kwestionuje, obwinia lub poucza. Słowa

typu „och”, „mmm” zachęcają dziecko do wyrażania własnych myśli i uczuć oraz szukania własnych rozwiązań.

- Zamiast zaprzeczać uczuciom dziecka, nazywajcie Państwo te uczucia. Dziecko słysząc, że to, co czuje, zostało nazwane, doznaje pociechy. Ktoś potwierdził jego przeżycie. Kiedy usiłujecie nakłonić dziecko, aby odsunęło od siebie złe uczucia, nawet, gdy jest to robione życzliwie – dziecko denerwuje się jeszcze bardziej. Zaprzeczanie uczuciom (*nic się nie stało, nie przesadzaj, na pewno nie jest tak źle*) powoduje poczucie złości i niechęć do mówienia później o emocjach.
- Zamiast wyjaśnień i uzasadnień, zamieńcie Państwo pragnienia dziecka w fantazję. Jeżeli dziecko domaga się czegoś, czego nie może otrzymać, rodzice tłumaczą dlaczego tego nie mają. Jest to błędne postępowanie. Im usilniej rodzice tłumaczą, tym mocniej dzieci protestują. Samo zrozumienie drugiej osoby czyni rzeczywistość łatwiejszą do zrozumienia.
- Unikajcie Państwo zadawania pytania „Dlaczego?”. Zadawanie tego pytania powiększa występujący problem. Dzieci bardzo często nie wiedzą dlaczego czują się tak, jak się czują; a innym razem nie mają chęci odpowiedzieć, ponieważ czują, że w oczach dorosłych to, co powiedzą może się wydać głupie („To dlatego płaczesz?”). Pomocne jest, gdy dziecko usłyszy: „Widzę, że coś Cię smuci” niż pytanie „Co się stało?”, „Dlaczego tak to odczuwasz?”

Drodzy Rodzice, komunikując się z dzieckiem przestrzegajcie kilku zasad komunikowania się:

- Mówcie do dziecka patrząc mu w oczy
- Przykucnijcie do poziomu dziecka (dotyczy małych dzieci) – skierujcie twarz w jego stronę
- Słuchajcie uważnie tego, co ma do powiedzenia – odłóżcie gazetę, przyciszcie radio, potwierdzajcie, że słuchacie tego, co mówi dziecko
- Mówcie o swoich odczuciach, a nie oskarżajcie dziecka – używajcie komunikatu „ja”, a nie „ty”
- Upewnijcie się, czy zrozumieliście to, co powiedziało dziecko, poprzez korzystanie z parafrazy – czyli powtarzajcie własnymi słowami to, co oznajmiło dziecko
- Dajcie się wypowiedzieć dziecku do końca – nie przerywajcie w pół zdania
- Wykorzystajcie magię wieczoru – on sprzyja rozmowie
- Korzystajcie z okazji do rozmów z dzieckiem (wspólne gotowanie, kolacja, wyjście na spacer)
- Nie unikajcie kontaktu fizycznego, przytulenia, chwycenia za rękę

Wyrażam nadzieję, że powyższe wskazówki pomogą Państwu lepiej komunikować się ze swoimi dziećmi.

Psycholog
Agnieszka Kowalcze