**Jak mówić do dzieci**

Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały?
Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?

Artykuł w oparciu o książkę autorstwa Adele Faber i Elaine Mazalish pt: "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały? Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?"

Wzajemne porozumienie na płaszczyźnie dzieci – rodzice opiera się przede wszystkim na umiejętności wyrażania uczuć. Zarówno przez dzieci, jak i ich rodziców. Często jest tak, że wynieśliśmy wypaczone wzory z domu, gdzie nie liczono się z naszymi uczuciami i to się teraz wlecze. Nawet jeśli czujemy, że robimy coś nie tak, nie wiemy, jak to zmienić.
Chcesz pomóc dziecku, aby radziło sobie z własnymi uczuciami... Twoje dziecko ma problem. Błahy, nieważny - w Twoich oczach. W jego oczach - ogromny i najważniejszy. Mówi ci o tym: Bartek mnie uderzył!, Ktoś ukradł moją piłkę. Mój ukochany chomik zdycha! A Ty? Słuchasz jednym uchem. Dajesz niezawodną radę: Trzeba było lepiej pilnować swojej piłki. Zaprzeczasz jego uczuciom: Nie przejmuj się, kupimy nowego. I dziwisz się, dlaczego dziecko mówi, że Bartek jest głupi, zanosi się płaczem i nie chce nowego chomika. Bo mu
w niczym nie pomogłeś. Pomóż mu więc poradzić sobie z jego uczuciami, zaakceptuj je, potraktuj poważnie. Słuchaj dziecka spokojnie i z uwagą. Zaakceptuj jego uczucia: Rozumiem, że jest ci bardzo smutno. Jeśli samo nie potrafi ich nazwać, pomóż mu w tym: Tak, to mogło cię rozzłościć i wyprowadzić z równowagi. I obserwuj jego reakcję. Czy nadal obrzuca obelgami swojego kolegę? Czy histerycznie płacze po stracie ulubionego zwierzaka? Wyrażenie i nazwanie uczuć wyzwala w dziecku siłę do przezwyciężenia problemów. Wszystkie uczucia dziecka można zaakceptować, ale pewne jego działania należy ograniczyć: Widzę, że jesteś zły na Bartka, ale powiedz mu to słowami, a nie pięściami.
Chcesz zachęcić dziecko do wykonywania codziennych czynności i obowiązków... Dziecko nie spełnia Twoich oczekiwań? Najpierw nie przejmuje się Twoimi uwagami,
z biegiem czasu staje się zupełnie głuche albo odpowiada arogancją. A Ty jak formułujesz te oczekiwania i zastrzeżenia? Obwiniasz, oskarżasz, straszysz... Dlaczego mnie nigdy nie słuchasz? Ale z ciebie flejtuch! Gdy ojciec wróci, to ci pokaże! Rozkazujesz, moralizujesz, nieustannie ostrzegasz... Natychmiast posprzątaj! Musisz zrozumieć, że każdy człowiek ma w życiu jakieś obowiązki. Załóż czapkę, bo się przeziębisz! Albo grasz rolę męczennika, porównujesz dziecko do innych, wygłaszasz proroctwa... Czy ty chcesz mnie zawału nabawić? Twój brat nigdy by tak nie postąpił. Zobaczysz, sprowadzisz na siebie jakieś nieszczęście!
A może spróbować inaczej? Aby zachęcić dziecko do współpracy, spełniania jego powinności, na przykład opisz to, co widzisz: W twoim pokoju jest nieporządek.. Albo określ to jednym słowem: Marku, bałagan. Innym sposobem jest nazwanie swoich odczuć: Denerwuje mnie, kiedy w twoim pokoju jest nieporządek. Możesz nawet napisać lub narysować do dziecka liścik i położyć go w widocznym miejscu. Spróbuj, może to jest właśnie sposób porozumienia z Twoim dzieckiem.
Chcesz ukarać dziecko... Jak ukarać? Sprawić porządne lanie, żeby popamiętało? Zakazać wychodzenia z domu, oglądania telewizji, spotykania się z rówieśnikami? Ale najpierw przede wszystkim wykrzyczeć się tak, żeby wiedziało, jak Cię zdenerwowało? Można i tak, ale na jak długo taka kara jest skuteczna? Do następnego razu. Tak ukarane dziecko, zamiast poczucia winy, myśli po prostu o jak najszybszym odwecie. A może spróbować inaczej. Dziecko powinno odczuć konsekwencje swojego niewłaściwego postępowania, ale nie w postaci kary. Wyraź swoje uczucia, nie atakując jednak cech dziecka. Nie mów: Jesteś nieodpowiedzialny, nigdy nie wracasz na czas. Powiedz: Bardzo się o ciebie martwię, gdy nie wracasz na czas. Określ swoje oczekiwania: Jeśli mówisz, że wrócisz na obiad, chcę być pewna, że tak będzie. Wskaż dziecku, w jaki sposób może naprawić wyrządzone zło. Zaproponuj dziecku wybór: Ostatnio oddałeś mi uszkodzoną latarkę. Możesz ją pożyczyć, ale musisz ją zwrócić w należytym stanie. Inaczej nie będzie ci wolno z niej korzystać.
Chcesz zachęcić dziecko do samodzielności... Bardzo chciałbyś, aby twoje dziecko było w przyszłości zaradne i samodzielne, a jakże często już „na starcie” mu to uniemożliwiasz, torpedując jego wysiłki. W przedszkolu zakładasz mu buty, bo jego próby wykonania tej czynności trwają zbyt długo, decydujesz o porządku dnia dziecka, żeby
o niczym nie zapomniało, gdy odrabiając lekcje, pyta cię o coś, udzielasz gotowej odpowiedzi, zamiast zmobilizować do jej znalezienia. Pozwól dziecku samodzielnie dokonywać wyborów, nawet w najprostszych sprawach: Wolisz najpierw wykapać się,
a później poczytasz, czy odwrotnie? Nie spiesz się z dawaniem odpowiedzi, ale i nie zadawaj zbyt wielu pytań. Dziecko nie nagabywane powie ci znacznie więcej o sobie, niż zasypane gradem Twoich pytań. Okaż szacunek dla zmagań dziecka: No, widzę, że dokonałeś trudnej sztuki... I przede wszystkim, jeśli jego wysiłki nie kończą się powodzeniem, nie odbieraj mu nadziei!
Chcesz pochwalić dziecko... Najprzyjemniejsza część artykułu i... naszych wychowawczych powinności. Ale chwalenie też jest sztuką. Świetnie, że pościeliłeś lóżko, ale trochę krzywo je nakryłeś... i na twarzy naszego dziecka dostrzegamy dziwny grymas. Bo to, co miało być pochwałą, przestało nią być w chwili wypowiedzenia nieszczęsnego „ale”. Naprawdę, warto „nie zauważyć” tego niedokładnego nakrycia. Nasza zamierzona pochwała stała się dla dziecka naganą za niedokładność i pewnie długo trzeba będzie czekać, aż kolejny raz z własnej inicjatywy zabierze się za ścielenie łóżka. Bo to my, rodzice często podświadomie nastawiamy się na spostrzeganie głównie negatywnych cech i zachowań naszych dzieci, milczeniem pomijając pozytywne, jako normalne, oczywiste, zwyczajne. A warto i trzeba chwalić dziecko także za to, co jest jego powinnością, obowiązkiem. Chwaląc dziecko, opisz mu, co widzisz: Widzę zasłane łóżko, poukładane przybory, zabawki na swoim miejscu. Opisz, co czujesz: Bardzo przyjemnie wejść do takiego czystego pokoju. Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka: Poukładałeś zabawki, uporządkowałeś przybory, wyczyściłeś buty. To się nazywa dbałość o porządek.

− Pozwól dziecku „podsłuchać”, gdy mówi się o nim pozytywnie.
− Za wszelką cenę unikaj przyczepiania dziecku etykietki.
− Zademonstruj zachowanie godne naśladowania.
− W szczególnych momentach bądź dla dziecka skarbnicą wiedzy.
− Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraź swoje uczucia lub swoje oczekiwania.