

Jak mówić, żeby dzieci słuchały.....

Jak słuchać, żeby dzieci mówiły.....

Rozmowa wbrew pozorom nie jest rzeczą łatwą. Przekonują się o tym zwłaszcza rodzice dojrzewających dzieci.



Zachęcam do zapoznania się z książką autorstwa Adele Faber i Elaine Mazlish pt. **“Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”**. Poradnik, w bardzo przystępny sposób pokazuje, jak zmodyfikować swoje zachowanie, aby zmieniło się (niepożądane przez nas) zachowanie dzieci. Autorki przekazują nam – krok po kroku – niesamowite sposoby porozumienia się z dziećmi i w relacjach między sobą. Uczą wrażliwości i empatii na drugiego człowieka, reagowania na komunikaty naszych rozmówców, wyrozumiałości i tolerancji.

A oto kilka wskazówek zawartych w **“Jak mówić...”**:

Uczucia, emocje

- **słuchaj uważnie:**
czasem dziecku wystarczy milczący słuchacz, żeby samo dostrzegło problem i znalazło jego rozwiązanie
- **nazwij uczucia:**
określ je. Słowa, takie jak: *“Nie przejmuj się, Przecież cię nie boli”* – nikogo nie pocieszą. Jeśli zamiast tego powiesz: *“Widzę, że jest ci przykro, To bardzo smutne”* – dziecko poczuje się zrozumiane, samo też lepiej zrozumie to, co czuje
- **akceptuj uczucia**, za pomocą “słów kluczy”:
zamiast: *“Uderzył cię? A tyle razy mówiłam, żebyś się z nim nie bawił, ale ty ciągle wszystkich zaczepiasz...”*, użyj “słów kluczy”- pełnych zrozumienia i uwagi, np. *“aha, oooo, rozumiem, hmm”*
- **akceptacja uczuć nie oznacza akceptacji złych zachowań:**
“Widzę, że jesteś na mnie zły. Powiedz mi to słowami, nie pięściami”

Współpraca

- **opisz co widzisz, przedstaw problem:**
“Widzę mokrą podłogę w łazience”
- **udziel informacji:**
“Ścierka jest tam”
- **powiedz to jednym słowem:**
“Podłoga”
- **powiedz, co czujesz:**
“Nie lubię, kiedy krzyczysz”
- **napisz liścik:**
“Drogi Janku! Jestem głodny. Twój pies”

Zamiast kar (w sytuacji niepożądanego zachowania dziecka)

- **zaangażuj dziecko do pomocy**
np. dziecko wyrzywa zabawki kolegom w piaskownicy – *“Pomóż mi budować zamek”*

- **wyraż zdecydowany sprzeciw:**
nie atakując charakteru- *“Zabierasz zabawki dzieciom, nie podoba mi się takie zachowanie”*
- **powiedz, co czujesz:**
“Wyrzucie innym zabawek jest nieprzyjemne”
- **zaproponuj wybór:**
“Jeśli chcesz nadal bawić się z innymi dziećmi, przestań tak robić”
- **przejmij inicjatywę, daj odczuć dziecku konsekwencje złego zachowania:**
“Widzę, że wybrałeś powrót do domu” i opuszczacie piaskownicę. Następnego dnia, nie idziecie do piaskownicy. Na pytanie dziecka *“Dlaczego?”*, poproś, żeby się zastanowiło

Samodzielność

- **dawaj dziecku możliwość wyboru, samodzielnego podejmowania decyzji:**
“Wolisz założyć skarpetki z autem czy w paski?”
- **docenij wysiłek, jaki dziecko wkłada w wykonanie zadania:**
“Zapięcie wszystkich guzików to sztuka”
- **pozwól, aby dziecko samo znalazło odpowiedź:**
nie dawaj zbyt szybko gotowych odpowiedzi; wskaż *“źródła”*, niech także inni staną się autorytetami
- **nie odbieraj nadziei:**
“Więc marzysz o karierze piłkarza?”

Pochwały

- **opisz, co widzisz lub czujesz:**
bez ogólników typu: *“Jesteś grzecznym chłopcem”*, użyj natomiast: *“Widzę, że wszystkie książki postawiłeś na półce. Lubię patrzeć na taki porządek”*
- **dodaj do opisu podsumowanie:**
“Prosiłam cię, żebyś za kwadrans przyszedł na obiad i jesteś. To nazywam punktualnością!”

Role i etykiety

- **uwolnij dziecko od etykietek:**
stwórz sytuację, w której dziecko (i inni) spojrzy na siebie inaczej;
gdy dziecko uważa się za niezdarne: *“Muszę to naprawić, mógłbyś mi pomóc?”*;
gdy dziecko ma zwyczaj marudzić: *“Podoba mi się, kiedy spokojnie mówisz o swoich potrzebach, tak jak teraz”*
- **pozwól dziecku słyszeć, jak je chwalisz przed innymi:**
w rozmowie przez telefon: *“Och, żebyś widział swojego syna, jak się zachowywał dzisiaj w domu: odrobił lekcje, wspólnie z bratem zbudował zamek”* – gdy dziecko ma kłopoty ze współdziałaniem
- **pokaż zachowanie godne naśladowania:**
“Mam tyle pracy i nie wiem jak się do tego zabrać. Już wiem, ułożę sobie plan działania” – gdy dziecko jest nieorganizowane.