

Jak mówić do dzieci i jak ich słuchać...

Rozmowa z dzieckiem to niełatwa sztuka. Za dużo do dzieci mówimy, zbyt wiele im tłumaczymy, a za mało z nimi rozmawiamy. Jak sprawić, by nas słuchały i rozumiały?

CO ROBIĆ PODCZAS ROZMOWY? JAK SIĘ ZACHOWAĆ?

- Jeśli dziecko leży, połóżmy się koło niego. Jeśli siedzi, usiądźmy obok. Rozmowa na tym samym poziomie przynosi lepsze skutki, ponieważ można spojrzeć sobie wzajemnie prosto w oczy, a to zapewnia szczerość.
- Uważnie wsłuchujmy się w to, co mówi. Wyłączmy telewizor, odłóżmy telefon, gazetę albo przygotowanie obiadu na później. Poświęćmy dziecku maksimum uwagi.
- Nie wyśmiewajmy i nie ironizujmy, bo takie podejście obniża poczucie wartości dziecka.
- Nie użalajmy się nad nim, ponieważ bardziej go to "dołuje".
- Nie krzyczmy i nie używajmy wulgaryzmów, gdy dziecko opowie nam o swoim problemie. Podejdźmy do niego spokojnie i trzymajmy nerwy na wodzy. Krzyk uczy, że agresja to nic złego, a jednocześnie oznacza brak szacunku. Rozmowa traci wtedy na wartości i efektywności. Dziecko zamiast otwierać się przed rodzicem, zamyka się.
- Rozmowy wyjaśniające, trudne, wychowawcze starajmy się przeprowadzać bez uczucia gniewu i złości, gdyż blokują one przyswajanie i autorefleksję.

Rozmawiajmy, a nie przeprowadzajmy wywiadu.

Odpowiadajmy na pytania, dopytujmy, reagujmy. Dziecko to doceni.

- Bądźmy opanowani, szczególnie w okresie tzw. buntu. Wtedy dzieci łatwo wpadają w złość i potrafią „dać popalić” dorosłym. Im spokojniejszy rodzic, tym mniej nerwów będzie musiało przeżyć dziecko i szybciej się uspokoi. A kiedy już to nastąpi – postarajmy się nie mówić za dużo. Wyjaśnijmy sobie problem, ale pamiętajmy też o tym, że mniejsze dzieci szybciej tracą cierpliwość i łatwo się rozpraszaają, gdy mówimy za dużo.
- Unikajmy frazesów i prawienia kazań, a także negatywnych określeń takich, jak: „jesteś głupi, leniwy” itp.
- Starajmy się chwalić i nagradzać, nawet za drobiazgi. To dodaje wiary i wzmacnia poczucie bezpieczeństwa.
- Napięcia rozładowujmy poczuciem humoru.
- Nie odnośmy się do zdarzeń z przeszłości.
- Regularnie spożywajmy posiłki w gronie rodziny, gdyż mają one wprost terapeutyczną moc. Często bywa tak, że dzieci właśnie np. podczas wspólnego spożywania obiadu przejawiają chęć rozmowy. Zadają wtedy pytania, opowiadają kawały albo jakieś historie z życia szkoły.

PAMIĘTAJMY o tym, jak ważne jest używanie słów o charakterze akceptującym i wyrażającym naszą miłość do dziecka. Pokazujmy zachowania nacechowane zrozumieniem, godnością i tolerancją. Bowiem właściwe komunikowanie się służy wzmacnianiu samooceny i budowaniu pozytywnego wizerunku siebie.