

Efektywne komunikowanie się z dziećmi

mgr Kinga Stecz
Publiczna Poradnia
Psychologiczno - Pedagogiczna
w Myszkowie

Dlaczego odpowiednia komunikacja w rodzinie ma tak duże znaczenie?



Odpowiednia komunikacja stanowi narzędzie do rozwiązywania problemów, jak również unikania konfliktów, czego rezultatem jest porozumienie między uczestnikami dialogu.

Komunikacja otwarta

Podstawą
porozumiewania się w
sposób otwarty i
skuteczny jest
umiejętność
słuchania.



Komunikacja otwarta

pozwała ujawnić emocje obu stron. Aby taka komunikacja mogła zachodzić powinniśmy okazać dziecku bezwarunkową miłość i akceptację. Nikt nie zaprzeczy, że rodzic kocha swoje dziecko. Bardziej jednak istotne jest czy dziecko czuje się kochane. Tylko wtedy jest w stanie najpełniej otworzyć przed rodzicem swoje wnętrze.

Miłość bezwarunkowa



Miłość bezwarunkowa „Kocham cię pomimo...” nie stawia dziecku warunków i oczekiwań, których niespełnienie grozi utratą miłości. Ważne są tutaj nie tylko słowa, ale także gesty. Okazywanie czułości, dotyk sprzyjają podtrzymywaniu więzi. Szczególnie w sytuacjach problemowych powoduje obniżenie napięcia, uwolnienie pozytywnych uczuć. Daje poczucie, że jest się blisko z rodzicem.

Gdy miłość stawia warunki...

Kocham Cię gdy...

- posprządasz swój pokój
- umyjesz naczynia
- pomożesz mi rozpakować torbę z zakupami

Kocham Cię bo...

- dobrze się uczysz
- jesteś grzeczny

Dziecko boi się, że może w jakichś warunkach stracić miłość rodzica.



Komunikacja zamknięta



Nazywana inaczej komunikacją jednokierunkową, w której rodzic przekazuje informację swojemu dziecku, ale nie daje możliwości na nią odpowiedzieć i nie chce słuchać, co dziecko ma do powiedzenia.

W komunikacji zamkniętej stosowane są poniższe sposoby postępowania:

~~X~~ OSĄDZANIE:

- „Ty to jak zwykle...”
- „Jesteś nieodpowiedzialna”
- „Nigdy nie można na Tobie polegać”

~~X~~ KRYTYKOWANIE DZIECKA, OBRAŻANIE:

- „Jesteś beznadziejna”
- „Jesteś głupi”
- „Niczego dobrego nie można się po Tobie spodziewać”

W komunikacji zamkniętej stosowane są poniższe sposoby postępowania:

~~X~~ PRZERYWANIE -> dajemy dziecku do zrozumienia, że nie jest dla nas ważne, co dziecko ma do powiedzenia, okazując tym samym, że jego uczucia są dla nas nieważne

~~X~~ STOSOWANIE GRÓŻB:

- „Jeszcze raz coś takiego się stanie to zobaczysz...”
- „Tylko spróbuj to zrobić, to pożałujesz”

~~X~~ DECYDOWANIE ZA DZIECKO -> pokazujemy, że nie jest dla nas ważne zdanie dziecka

W komunikacji zamkniętej stosowane są poniższe sposoby postępowania:

✗ MORALIZOWANIE, DORADZANIE:

- „Powinieneś inaczej postąpić”
- „Ja na Twoim miejscu zdecydowałabym się na inny profil, po tym nie znajdziesz sensownej pracy.”

Dzieci, tak samo jak dorośli, nie lubią, jak ktoś prawi im kazania. W momencie, kiedy próbujemy doradzać, a nawet często moralizować, dzieci przestają nas słuchać.

✗ NADMIERNE WYPYTYWANIE -> powoduje, że dziecko czuje presję, w konsekwencji czego, zamiast otworzyć się przed rodzicem, zamyka się. Gdy widzimy, że dziecko czymś się zamartwia, możemy powiedzieć, że gdy będzie potrzebowało naszej pomocy, może na nas liczyć.

W komunikacji zamkniętej stosowane są poniższe sposoby postępowania:

~~B~~AGATELIZOWANIE PROBLEMÓW DZIECKA:

- „Na pewno wyolbrzymiasz”
- „Odpuść sobie”

Często problemy z jakimi boryka się dziecko, dla nas mogą wydawać się błahe. Dziecko jednak, może sobie z nimi nie radzić, dlatego w takiej sytuacji powinno czuć, że nie jest z tym samo i ma kogoś na kogo bez względu na wszystko może liczyć.

~~O~~BWINIANIE:

- „Jak zwykle, musiałeś coś zepsuć”
- „A nie mówiłam, że tak będzie.”

Dziecko, które jest ciągle obwiniane przez rodziców, oddala się od nich. Woli nie zwierzać się ze swoich problemów, bo wie, że cokolwiek by nie zrobiło, będzie złe lub niewystarczająco dobre dla rodzica.

Zasady dobrej komunikacji z dzieckiem

✓ Zainteresowanie i Zaangażowanie

Dziecko musi czuć, że rodzic jest w pełni zainteresowany tym, co dziecko robi i co czuje.

✓ Rozmowa na osobności

Dziecko najchętniej otwiera się przed rodzicem, gdy jest z nim sam.

✓ Równość

Rodzic nie powinien wywyższać się nad dzieckiem.

✓ Spokój

Rodzic nie powinien rozmawiać z dzieckiem, gdy jest zdenerwowany lub zły, ponieważ nie jest wtedy obiektywny.

Zasady dobrej komunikacji z dzieckiem

✓Uwaga

Rodzic powinien słuchać dziecka uważnie i aktywnie i przede wszystkim nie powinien przerywać jego wypowiedzi.

✓Konkrety

Rodzic nie powinien skupiać się na drobiazgach i powinien pozwolić dziecku rozwinąć swoją historię.

✓Pytania

Rodzic powinien zadawać dużo pytań, powinien okazywać zainteresowanie, po to, by dziecko chętnie opowiadało np. o tym co działo się w szkole.

Zasady dobrej komunikacji z dzieckiem

✓ Pozytywy, nie negatywny

Rodzic powinien skupiać się na tym co jego dziecko zrobiło dobrze, wspierać, gdy coś mu nie wyjdzie, nie podcinając mu skrzydeł.

✓ Akceptacja

Rodzic powinien pokazać dziecku, że akceptuje go takim jakim jest, nie porównując go do innych.

✓ Dziel się sobą

Rodzic powinien dzielić się swoim życiem z dzieckiem, powinien opowiadać mu o swoim dniu, co spowoduje, że dziecko będzie miało świadomość, że jest osobą godną zaufania.

Bibliografia:

- www.dziecisawazne.pl
- logos-dtr.pl
- akademiarodziny.wzp.pl