

Drodzy Rodzice

Obecna sytuacja związana z dbałością o zdrowie nas WSZYSTKICH wpływa na nasze relacje i nasz sposób komunikowania się.

Prawidłowe rodzinne relacje są gwarantem odpowiedniego wsparcia właściwego rozwoju naszych dzieci.

Proponujemy kilka wskazówek usprawniających sferę komunikowania się, które pomogą Wam przejść ten czas w klimacie wzajemnego

rozumienia i poszanowania potrzeb

Waszych - Rodziców i Waszych dzieci.

Zapraszamy do lektury.

***JAK SKUTECZNIE KOMUNIKOWAĆ SIĘ
ZE SWOIM DZIECKIEM***

***Opracowała
pedagog Aleksandra Płaczek***

Marzec 2020 rok

*Dobra komunikacja to podstawa uczenia dzieci samooceny,
rozwiązywania problemów i współpracy z innymi.*

**To dobra lokata na przyszłość, gdy dziecko wkroczy w okres dorastania,
ponieważ otwarty i uczciwy dialog
staje się najefektywniejszą i często jedyną metodą wychowawczą.**

*Aby komunikacja z dzieckiem była otwarta i skuteczna musi ono czuć,
że rodzice naprawdę wysłuchają je z pełną i szczerą uwagą.*

**Jeśli dzieci obawiają się że próba nawiązania rozmowy z rodzicem
wywoła z jego strony potok krytycznych uwag,
to po prostu z tego zrezygnują.**

Często taką rolę przyjmuje **rodzic autorytarny**, który stosuje rozkazy, żądania, groźby, nie przywiązuje uwagi do tego co dziecko czuje, myśli i robi.

Siebie – jako rodzica silniejszego stawia na pierwszym miejscu, umniejszając w ten sposób potrzeby dziecka.

Przekazuje w ten sposób komunikat,

że nie interesuje go to co dziecko ma do powiedzenia.

Autorytarny rodzic często przerywa swojemu dziecku i lekceważy.

Rodzic ten może wypowiadać takie zadania jak:

„Nie obchodzi mnie co właśnie robisz.

Powiedziałem żebyś tu w tej chwili przyszła i mi pomogła.”

Rodzic pouczający przechodzi od razu do wygłaszania „kazania”.

Ulubione słowa rodzica pouczającego to „**powinieneś**”.

Najważniejszy jest dla niego fakt,
aby doznawać tylko właściwych uczuć.

Rodzic mówi dziecku co powinno czuć i robić,
a przecież nikt nie lubi wysłuchiwać ciągłych pouczeń.

Zdania wypowiedane przez taki typ rodzica brzmią:

„Nie powinnaś się martwić. Ja wiem co jest dla ciebie najlepsze”.

Rodzic obwiniający dokłada starań aby dziecko zrozumiało że rodzic jest starszy, mądrzejszy i zawsze ma rację np.:

„Gdybyś tylko mnie posłuchał.”

„Co ci mówiłem? Wiedziałem że tak się stanie.”

Czasami rodzic taki aby postawić na swoim wybiera sarkazm, obelgi, poniżenie. **Te destruktywne techniki** nie tylko wywyższają rodzica, ale pomniejszają wartość dziecka np.:

„Potrafisz być taki głupi.”

„Nie bądź nawiny. To ci się nigdy nie uda.”

Dzieci takich rodziców mają w sobie przekonanie, że cokolwiek zrobią i tak nie będzie to wystarczająco dobre.

Rodzic bagatelizujący uważa, że szybkie udzielenie wsparcia rozwiąże każdy problem. Rodzic ten boi się zaangażowania uczuciowego sprawy i problemy dziecka bądź bywa zajęty swoimi sprawami. Taki styl komunikacji sprawia że dziecko odnosi wrażenie.

że dorośli tak naprawdę nie słucha go, nie przyjmuje się nimi i go nie rozumie, np.:

„To nic wielkiego, po prostu przestań o tym myśleć.”

Większość rodziców od czasu do czasu wchodzi w którąś z tych przedstawionych ról.

Nikt nie jest w stanie się przed tym ustrzec.

Należy zdawać sobie sprawę, że każda z tych ról skutecznie zamyka komunikację, więc starajmy się ich unikać.

Kiedy rodzice uczą się doskonalić umiejętność porozumiewania ze swoimi dziećmi, łatwo zauważają kilka ważnych zmian:

- ✓ dzieci chętniej zwracają się do nich aby porozmawiać o swoich zmartwieniach,
- ✓ dzieci czują że są słuchane i rozumiane, więc częściej kierują się sugestiami rodzica.

Rozwijanie umiejętności dobrej komunikacji z młodszymi dziećmi jest doskonałym wstępem przed trudnym okresem ich dojrzewania.

Skuteczna komunikacja
ułatwia współpracę z dzieckiem
pozwala nam powstrzymać jego niewłaściwe
zachowania oraz nauczyć obowiązujących zasad
postępowania.

W jaki sposób to czynimy?

Niektórzy rodzice stosują ostre upomnienia i kary,
inni łagodnie zwracają uwagę i przekonują.

Mimo różnic w naszych metodach, łączy nas jedno:
chcemy przestać komunikat mając do dyspozycji te same

podstawowe narzędzia :

nasze słowa i nasze działania.

Na obserwacje dzieci większy wpływ ma to czego doświadczają, a nie to co im się mówi.

Dziecko musi znać odpowiedź na pytania:

Co jest w porządku, a co nie jest?

Co się stanie jeśli posunę się za daleko?

***Rodzice muszą informować dziecko
czego od niego oczekują w danej chwili.***

Żeby zapewnić dobrą komunikację rodzice muszą

- nauczyć się być dobrymi słuchaczem - to postawa aktywna, nie bierna i wymaga wielkiego wysiłku.
- jeśli nie masz prawdziwego czasu dla dziecka w danej chwili, powiedz mu o tym, ale odłóż rozmowę na potem (nie zapomnij o sprawie oraz pochwaleniu cierpliwości dziecka).
- starać się wsłuchać zarówno w treść wypowiedzi dziecka, jak i jego uczucia.

Używamy zbyt wiele słów, a za mało podejmujemy działań.

Zbyt dużo czasu tracimy na potyczki słowne z dziećmi.

Im więcej mówimy, tym większy dzieci stawiają opór, na co my reagujemy złością, co czasem prowadzi do klapsów, aresztu domowego lub długotrwałego pozbawienia przywilejów.

Groźby i gniewne kazania należy zastąpić stanowczymi komunikatami i zachętą.

NIEŚWIADOME PROWOKOWANIE ZŁEGO ZACHOWANIA

Wszystkie dzieci chcą skupiać na sobie uwagę.

Dzieci nie znoszą być ignorowane.

Starają się na siebie zwrócić uwagę
również przez złe zachowanie.

Poza tym rodzice prędzej zwrócą uwagę na dziecko,
gdy się źle zachowa

niż pochwalą gdy coś dobrze zrobi.

Dziecko szybko dostrzega ten związek
i dlatego częściej się źle zachowuje.

Rodzice muszą się nauczyć

szukać pozytywnych zachowań u swoich dzieci
oraz **nagradzać dzieci swą uwagą i pochwałą.**

Jeszcze lepiej, gdy pochwały są kierowane na
konkretne zachowanie a nie tylko ogólne,
np.: „Dziękuję że mi pomogłeś poskładać pranie.”,
zamiast :
„ Byłeś dziś grzeczny”.

Chcąc zwiększyć skuteczność naszych słownych komunikatów należy mieć na uwadze aby:

Komunikat dotyczył zachowania.

Naszym celem jest odrzucenie niewłaściwego zachowania,
a **nie dziecka** które postępuje nieodpowiednio.

Komunikat musi koncentrować się na zachowaniu i jego poprawianiu,
a nie na postawie, uczuciach lub wartości dziecka .

Bądźmy bezpośredni i konkretni.

Im mniej słów tym lepiej.

W razie potrzeby rodzic powinien umieć powiedzieć dziecku,
kiedy i jak ma wykonać określone zadanie np.:

„Jola - powinnaś dziś do godziny 15.00 dokładnie posprzątać pokój tzn. poukładać książki na półce, odkurzyć dywan, włożyć brudne rzeczy do kosza w łazience, ”.

Mówmy normalnym głosem

Podniesiony głos przesyła niewłaściwy komunikat
związany z działaniem i utratą kontroli.

Ton głosu musi wskazywać że kontrolujesz sytuację
i jesteś przekonany, że dziecko powinno zrobić to, o co je poprosisz.

Stanowczo, ale nie podnosząc głosu.

Nie w sposób szorstki, nie krzykiem.

Krzyk oznacza: „Mama/tata mi nie pomoże.”

Dokładnie określamy konsekwencje.

W momencie gdy o coś prosimy dziecko, a ono nie spełnia tej prośby, powinniśmy określić konsekwencje nieposłuszeństwa.

To nie groźba, ale potwierdzenie swojej wiarygodności i dostarczenie informacji, której być może dziecko potrzebuje aby dokonać właściwego wyboru np.:

”Ustalony czas grania na komputerze już minął, proszę wyłączyć już komputer. Jeśli tego nie zrobisz - jutro nie będziesz mógł grać.”

Popierajmy słowa czynami.

Pamiętajmy, że nawet najwyraźniejszy komunikat słowny będzie nieskuteczny jeżeli nie poprzemy go czynami.

Zasady ustalone przez rodziców powinny być elastyczne tj. podlegają negocjacji i zmianą, w miarę gdy dzieci z nich wyrastają lub wymagają tego zmieniające się okoliczności.

Zachowanie naszego dziecka, wskaże nam czy jest ono gotowe na zmianę

*Dziecko chce chodzić później spać, ale ma problemy
z wczesnym wstawaniem – proponujemy, że jeżeli upora się
z porannymi obowiązkami – poranna toaleta, śniadanie,
– zgadzamy się na kilkudniowy
okres próbny aby sprawdzić.*

W sytuacji gdy dziecko ignoruje nasze komunikaty – aby uniknąć ciągłego rytuału powtarzania i przypominania – do czego dziecko chce nas nakłonić, a nam jest trudno się oprzeć, należy zadać dziecku jedno z poniższych pytań, które pozwolą upewnić się czy zrozumiało –

TECHNIKA UPEWNIANIA SIĘ :

- „*Czy zrozumiałeś to co powiedziałem.*”
 - „*Czy moje polecenie jest jasne.*”
 - „*Co usłyszałeś?*”
- „*Powtórz co do ciebie mówiłem.*”

Kiedy dziecko próbuje wciągnąć nas w kłótnie, dyskusję, targowanie się lub inną formę słownej potyczki dobrze jest skorzystać z **TECHNIKI PRZECIĘCIA**.

Powinniśmy wówczas powiedzieć:

- „Dość już o tym rozmawialiśmy, jeśli znów do tego wrócisz...”-
wyznaczamy logiczne konsekwencje.
- „Czas na dyskusję się skończył, możesz zrobić to o co się prosiłem
albo możesz spędzić następne 10 min w swoim pokoju –
co wolisz.”
- „Nie będziemy dłużej o tym rozmawiać, jeśli jeszcze raz do tego
wrócisz nie pozwolę ci jechać na mecz,
nawet jeśli zrobisz to o co się proszę.”

TECHNIKA OCHŁONIĘCIA

Technika ta polega na tym, że w sytuacji gniewu, zdenerwowania powinniśmy oddzielić się od swego dziecka mówiąc:

„Myślę że oboje potrzebujemy trochę czasu żeby ochłonać.

Zaczekaj na mnie w swoim pokoju, porozmawiamy za pięć minut – lub tyle czasu ile potrzebujesz aby odzyskać kontrolę”

(ustawiamy minutnik!!!).

Zanim przystąpimy do rozmowy, zapytajmy czy dziecko czuje się do niej gotowe.

Technikę tę można stosować tyle razy ile jest to konieczne.

Decydując się na stosowanie sposobów
poprawnej komunikacji,
będzie potrzebna nam motywacja i przede wszystkim
realne oczekiwania wobec waszego dziecka.

POWODZENIA