

WSZECHNICA RODZICA
- broszura dla rodziców (1/2018)

więź komunikacja czas

„Dziecko chce być dobre. Jeśli nie umie – naucz. Jeśli nie wie – wytłumacz. Jeśli nie może – pomóż.”

Janusz Korczak

Szanowni Państwo,

nasi specjaliści z zespołu psychologiczno – pedagogicznego stworzyli pismo zadedykowane rodzicom, do którego czytelnictwa gorąco zachęcam. Z jego pomocą chcemy inspirować i podpowiadać jak tworzyć trwałe i stabilne więzi. Jak mówić do dzieci, żeby zostać usłyszanym i zrozumianym. Wreszcie jak lepiej rozumieć nasze dzieci i skutecznie chronić je przed wszystkim co dla nich zagrażające.

*Dyrektor szkoły,
Rafał Just*

„Dziecko jest chodzącym cudem, jedynym, wyjątkowym i niezastąpionym.”
Phil Bosman

WIĘŹ Z DZIECKIEM – NAJWAŻNIEJSZA WARTOŚĆ RODZICA;

7 rad jak rozmawiać z dziećmi

Świat dzieci jest całkowicie inny niż dorosłych. Nasze pociechy inaczej postrzegają życie, bliskich i to, co ich otacza. A jednak pomimo tych różnic można nawiązać nić porozumienia i stworzyć niesamowitą i niepowtarzalną więź Rodzic – Dziecko. Ażeby była ona silna i mocna, trzeba przede wszystkim spędzać czas z dzieckiem (np. podczas wspólnej nauki, zabawy, wykonywania obowiązków domowych czy podróży). Drugą najistotniejszą kwestią jest rozmowa z dzieckiem, na której się dziś skupimy.

7 rad jak rozmawiać z dziećmi?

1. ZADBAJ O ATMOSFERĘ

Rozmawiaj z dzieckiem bez włączonego telewizora, komputera czy innych urządzeń, które mogą przeszkadzać. Rozmowy na trudne tematy powinny odbywać się w pomieszczeniu, gdzie wszyscy się dobrze czują oraz bez pośpiechu przed wyjściem np. na zakupy. Dziecko musi czuć, że chcemy do końca dowiedzieć się co myśli i czuje.

2. AKTYWNIIE SŁUCHAJ

Czym jest aktywne słuchanie warto poczytać w Internecie lub w literaturze. Okazuj zainteresowanie i koncentruj się na tym, co mówi Twoje dziecko.

3. ROZMAWIAJ Z DZIECKIEM JEGO JĘZYKIEM

Zwłaszcza maluchy nie rozumieją wszystkich słów dorosłych. Warto dostosować słownictwo, a po swojej wypowiedzi poprosić dziecko, by powtórzyło to swoimi słowami.

4. BĄDŹ EMPATYCZNY

Każdy wiek rządzi się własnymi prawami i własnym bólkami. Dla dorosłych problemem może być co innego, dla dziecka w szkole podstawowej jest to czasem zgubienie ulubionej zabawki i warto to rozumieć.

5. SKONCENTRUJ SIĘ NA SWOIM TONIE GŁOSU

Warto mówić cicho, spokojnie; krzyk spowoduje u dziecka zamknięcie się zamiast chęci do rozmowy.

6. ZWRÓĆ UWAGĘ NA SWOJĄ MOWĘ CIAŁA

Każde dziecko intuicyjnie i doskonale potrafi czytać mowę ciała. Pamiętaj, by utrzymywać kontakt wzrokowy i mieć otwartą pozycję ciała. Mycie naczyń i jednocześnie dopytywanie pociechy co się działo

w szkole na pewno nie sprawi, że dziecko chętnie będzie o niej opowiadać.

7. POCHWAL

Niestety, utarło się, że pochwały winno się dawać tylko wtedy, gdy dziecko dokona spektakularnych odkryć czy wyczynów. Otóż nie! Dziecko należy doceniać nieustannie i warto dać dziecku konkretną informację zwrotną np. „widzę, że mieścisz się w konturach bardziej, niż ostatnio” zamiast „ładnie rysujesz”.

O komunikacji z dzieckiem można by wiele pisać. Mam jednak nadzieję, że te kilka krótkich porad wprowadzonych w czyn sprawi, że rozmowy z dzieckiem będą dłuższe, bardziej wartościowe i głębsze.

Polecana literatura (dostępna w bibliotekach):

Sztuka rozmawiania z dziećmi, D. Liebich

Jak mówić, by dzieci nas słuchały, jak słuchać, by dzieci do nas mówiły, A. Faber, E. Mazlish

Iwona Turzańska
Pedagog szkolny

REFLEKSJE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„Dziecko ma prawo być sobą. Ma prawo do potępienia błędów. Ma prawo do posiadania własnego zdania. Ma prawo do szacunku. Nie ma dzieci – są ludzie”.
Janusz Korczak

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

– praktyczne komunikaty i ćwiczenia

Komunikacja to podstawowe narzędzie budowania relacji z dzieckiem. Słowa mają ogromną moc, potrafią wznosić i budować poczucie wartości dziecka lub ranić je i pozostawiać trwałe ślady w jego psychice. Czasem pamiętamy co ktoś nam powiedział przez całe życie. Dzieci budują obraz samego siebie (i tak co o sobie myślą) na tym co na ich temat mówi im ich otoczenie (zwłaszcza dorośli). To my jesteśmy odpowiedzialni za to czy będą w sobie wierzyły i miały pozytywny obraz siebie. Warto przyjrzeć się swoim schematom komunikacyjnym i zastanowić, co najczęściej słyszy od nas nasze dziecko. NVC (Non Violent Communication, (pol.) Porozumienie bez przemocy) to nurt propagujący pewien schemat porozumienia z dzieckiem, tak aby go nie oceniać, nie krytykować, a jednocześnie wpływać na jego zachowanie. Proponuje się tutaj zasadę 4 kroków, które budują dobrą rozmowę. Rozmowa według tego schematu nazwana została przez psychologów „językiem żyrafy”. Stało się dlatego, że żyrafa ma ogromne serce. Oto przykładowy komunikat w tym języku.



tak

1) **Obserwacja** - opisujemy zaobserwowane zachowanie, działania i fakty, bez oceniania i interpretacji. np.

Kiedy odwracasz wzrok i wzruszasz ramionami...

2) **Nazwanie uczucia** - domyślam się uczuć drugiej osoby i stawiam hipotezę:

to myślę sobie, że jesteś zły, zagniewany. Czy mam rację?

3) Wyrażenie **potrzeby** - Domyślam się, jaka niezaspokojona potrzeba drugiej osoby przemawia przez jej zachowania i emocje i wyrażam swoje przypuszczenia:

Domyślam się, że możesz mieć żal za to, że wczoraj nie pozwoliłam ci obejrzeć razem ze mną filmu. Masz żal, bo chciałbyś decydować, jak spędzasz czas i spędzić go ze mną?

4) **Prośba** - formułuję ją za drugą osobę, pozostawiam możliwość skorygowania:

Czy dobrze rozumiem, że chciałbyś decydować, jak wspólnie spędzamy wolny czas?

Krok pierwszy: obserwacja. Język faktów.

Zachowujemy się tak jak kamera, mówimy tylko o tym co widzimy. W swojej głowie odpowiadam na pytania: co widzę?, co słyszę? W konflikcie, któremu towarzyszą intensywne emocje, jesteśmy tak supieni na swoich uczuciach, że często nie mamy kontaktu ze sobą – mówimy o zupełnie innych rzeczach. Nie mówimy o tym co się naprawdę dzieje tylko krzyczymy na siebie, często zapominamy, o co tak naprawdę chodzi w sytuacji, w której się znaleźliśmy. Nazwanie faktów wycisza, pozwala na powrót do źródła nieporozumienia, urealnia. Jako rodzic mogę powiedzieć „ale tu bałagan”, lub „widzę porozrzucane rzeczy”. Dobrym sprawdzianem, czy udało nam się opisać sytuację w języku faktów jest to, czy można zaprzeczyć naszemu stwierdzeniu. Odnośnie powyższego spostrzeżenia mogę usłyszeć komentarz: „Nie, tu wcale nie ma bałaganu, doskonale wiem, gdzie co mam, to mój pokój i nikomu nic do tego!”. I już jesteśmy o krok od kłótni. Trudno dyskutować z drugim stwierdzeniem, bo to fakt, rzeczy są porozkładane na dywanie. Pewne słowa zwroty, od razu wprowadzają nas w świat ocen np.: zawsze, nigdy, w ogóle, czy wszyscy. Budzą opór i wrogość, zwłaszcza u nastolatków. Sposób wyrażania się w języku faktów wymaga nieco treningu. Proponuję więc poniższe ćwiczenie.

Z poniższych zdań wybierz stwierdzenia, które zostały wyrażone w języku faktów.

1. W tym tygodniu nie widziałam, żebyś odkurzał.
2. Ona nigdy nie słucha, kiedy do niej mówię.
3. Czy mógłbyś być bardziej wyrozumiały?
4. Przyszłaś 10 minut później niż się umówiliśmy.
5. Prosiłam Cię w zeszłym tygodniu trzy razy o telefon, ale nie oddzwoniłaś.
6. Jesteś zbyt pobłażliwa.

Krok drugi: uczucia. Co czuję?

Kiedy już udało nam się sformułować spostrzeżenie niezabarwione oceną czy interpretacją, pora powiedzieć, co czujemy wobec zachowania drugiej osoby. Szczególnie w napiętej sytuacji warto skontaktować się ze swoimi uczuciami i powiedzieć o nich rozmówcy, ponieważ umożliwi to osiągnięcie prawdziwego porozumienia. Nasz rozmówca ma szansę zobaczyć w nas człowieka, a nie przeciwnika. Z uczuciami mamy do czynienia od zawsze i to one kierują naszymi działaniami, niezależnie od faktu czy jesteśmy tego świadomi, czy nie. Dlaczego warto wyrazić to, co czujemy? Jeśli działamy i komunikujemy się w zgodzie z uczuciami, jesteśmy odbierani jako spójni i wiarygodni. Poza tym unikanie kontaktu z uczuciami zabiera ogrom energii na ich tłumienie, a tym samym zmniejsza nasz życiowy potencjał.

Odpowiedz na poniższe pytania:

- Czego doświadczam, kiedy moje potrzeby są spełnione?

(prawdopodobnie pojawi się tutaj radość, satysfakcja, duma, zadowolenie, przyjemność...)

.....

- Co czuję, kiedy moje potrzeby nie są spełnione?

(mogą się pojawić złość, smutek, przykrość, bezsilność, wstyd...)

.....

Krok trzeci: potrzeby. Czego potrzebuję?

Potrzeby są naturalną motywacją do działania – w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, społecznej, czy duchowej. To, czy nasze potrzeby są zaspokojone, czy nie, ma wpływ na nasze uczucia. Na przykład – wracam do domu zmęczona, marząc o odpoczynku i widzę stertę brudnych naczyń w kuchni. Czuję wściekłość i irytację. Pojawiają się myśli: „Wszystko na mojej głowie, na nikogo nie mogę liczyć!”. Mam prawo wyrażać swoje potrzeby i formułować prośby o ich spełnienie. Warto jednak zastanowić się ile jest możliwych sposobów zaspokojenia swojej potrzeby i wspólnie z dzieckiem poszukiwać kompromisów i rozwiązań.

Odpowiedz na poniższe pytania, a dowiesz się więcej na temat potrzeb w twoim życiu.

- Jakim potrzebom dałbyś chętnie w swoim życiu więcej przestrzeni? (brakuje Ci na nie czasu?)

.....
.....
.....

Krok czwarty: prośby. Proszę, czy możesz?

Wyrażenie prośby może wymagać czasem pewnej odwagi, ale tak naprawdę tylko wtedy mamy szansę, żeby nasza potrzeba została zaspokojona. To jak postawienie kropki nad i. Druga osoba ma szansę dowiedzieć się, czego tak naprawdę chcemy. Prośba w rozumieniu NVC daje możliwość odmowy. Jest konkretna, nie jest ani żądaniem, ani pobożnym życzeniem. Odmowa rozmówcy to nie atak na nas, tylko informacja o jego niezaspokojonej potrzebie. A każde „nie” dla nas oznacza może oznaczać „tak” dla czyjejś ważnej potrzeby.

Odpowiedz na poniższe pytania:

- Kiedy prośba jest żądaniem?
- Jak możesz wyrazić prośbę, by nie ranić rozmówcy?

.....
.....
.....

Początkowo, stosując PBP możesz mieć wrażenie, że mówisz sztucznie i nienaturalnie, ale nie daj się temu zwieść. Ta metoda wymaga czasu i ćwiczeń. Dobrze stosowana podnosi jakość naszych relacji z bliskimi i pomaga je pielęgnować i budować w oparciu o wzajemny szacunek.

„Podstawową rzeczą, której się nauczyłam obserwując szympansy i ich młode, było to, że posiadanie dzieci powinno być dobrą zabawą.”

Jane Goodall

Czas wolny a więzi

Za oknem piękna pogoda. Wielkimi krokami nadchodzi czas odpoczynku, planowania wakacji. Warto pomyśleć jak go zagospodarować żeby zbliżył nas do siebie, a nie po prostu minął. Wspólny czas jest ogromną wartością, gwarantem budowy silnych więzi. Dziecko, któremu rodzice poświęcają niewiele czasu jest bardziej narażone na tzw. „zły wpływ środowiska”. Współcześnie dzielimy uwagę na odebranie telefonu, odpisanie na maila i „rozmowę” z dzieckiem, która kończy się i zaczyna pytaniem „jak w szkole?”. Poirytowane dziecko odpowiada „normalnie” przewracając oczami. Skoro normalnie, to dobrze, myślimy sobie i przechodzimy do kolejnych zadań, które przynosi nam codzienność. Rozmowa zostaje sprowadzona do poziomu dyskusji z obcą osobą spotkaną na ulicy. Następują emocjonalne oddalenie i samotność. Zdecydowanie, my dorośli, musimy się bardziej postarać.

Psychologowie mówią, że lepiej pobyć z kimś 15 minut dziennie, ale skupić na nim swoją uwagę, niż cały dzień mijać się. Niech chociaż nadchodzące wolne, pogodne dni zatrzymają nas w uważności na własne dzieci. Przecież to z myślą o nich robimy wszystko, nie daj im jednak tak bardzo ważnych: czasu, bliskości, uważności, śmiechu, zabawy, rozmowy.

Bez troski wolny czas to bycie ze sobą, to budowa więzi.

- Co najbardziej lubi robić Twoje dziecko?
- Jak możesz mu w tym towarzyszyć?
- Kiedy ostatnio bawiliście się i śmialiście?

Książki do poczytania:

1. A. Faber, E. Mazlish „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły”.
2. M. B. Rosenberg „Porozumienie bez przemocy: o języku serca”.

Z życzeniem inspirującej lektury,
Agnieszka Bogusz
psycholog szkolny