

## Jak rozmawiać z dzieckiem ?

*„Kto pracuje rękoma ten jest robotnikiem.  
Kto pracuje rękoma i głową ten jest rzemieślnikiem.  
Kto pracuje rękoma, głową i wyobraźnią ten jest artystą.  
Kto pracuje rękoma, głową, wyobraźnią i sercem ten jest rodzicem.”*

*(Pino Pellegrino „Chmury przeminą, niebo zostanie”)*

Każdy z nas doświadcza pewnych trudności w porozumiewaniu się z innymi osobami. Dla niektórych są to trudności niezbyt wielkie i dotyczą kontaktów z określonymi ludźmi. Bywa jednak i tak, że ktoś przeżywa poważne trudności w porozumiewaniu się niemal ze wszystkimi. W takiej sytuacji życie staje się bolesne i pełne nieporozumień. Prowadzi to do konfliktów oraz rosnącej agresji lub izolacji społecznej danego człowieka.

Trudności w porozumiewaniu się z innymi ludźmi są w pewnym stopniu uwarunkowane tym, że nikt nas tego nie nauczył. W szkole nie ma takiego przedmiotu a w domu też zaniknął zwyczaj rozmawiania. Domownicy nie rozmawiają lecz przekazują sobie krótkie komunikaty, polecenia, żądania. Rodzice nie rozmawiają ze swoimi dziećmi, nie rozmawiają często także ze sobą.

Dlaczego tak się dzieje ?

Z analiz procesów i mechanizmów, związanych z ludzką komunikacją jakie były prowadzone w ostatnich latach wynika jednoznacznie, że jedną z przyczyn jest subiektywizm. Subiektywność spojrzeń i rozbieżności interpretacji jest zwykle niewielka tam, gdzie w grę wchodzi rzeczywistość, liczby lub zjawiska, które nie mają bezpośredniego wpływu na nasze życie ani nie stawiają nam trudnych wymagań. Gdy jednak chodzi o patrzenie na siebie samych, patrzenie staje się jednostronne i selektywne, a często zupełnie wypaczone i nielogiczne. Nie tylko rzeczywistość jako całość, ale nawet poszczególne słowa, gesty czy mimika twarzy mogą zostać odmiennie rozumiane i odczytane.

Oto przykład odmienności spojrzeń na tę samą rzeczywistość. Wyobraźmy sobie rodzinę. Rodzice wrócili z pracy, dzieci ze szkoły. Spotkali się po kilku godzinach bogatsi o nowe przeżycia. Dzieci chcą się pochwalić swoimi sukcesami czy porozmawiać o swoich problemach. Rodzice chcą ciszy i spokoju. Powrót do domu jednych i drugich, ta sama sytuacja. Dzieci szukają kontaktu, rodzice izolacji. Różne reakcje, odmienne spojrzenie. I zaczyna pojawiać się problem. Po kilku takich nieudanych próbach nawiązania kontaktu dziecko, nie martw się drogi rodzicu, znajdzie słuchacza i powiernika, tylko czy Ty będziesz wtedy zadowolony?

My rodzice, bardzo często traktujemy dziecko podmiotowo. Jest naszym dzieckiem i bezwarunkowo musi się poddawać naszej woli.

A tak nie jest. Każde dziecko twoje czy sąsiada jest przede wszystkim człowiekiem. Mniejszym czy większym. Młodszym czy starszym. Bez twojego doświadczenia życiowego i wiedzy, ale człowiekiem, istotą, która ma swoje odczucia, emocje, radości i troski, i bardzo ciebie potrzebuje.

Powiesz mi zaraz, przecież pytam się: Co w szkole? Podsuwam rozwiązania i daję rady, które są ignorowane.

Zastanówmy się na chwilę nad tym jak spędzamy ze sobą czas, czy rozmawiamy? Najczęściej nie, bo akurat jest w telewizji ciekawy mecz, trzeba przygotować obiad na drugi dzień, zrobić pranie i bardzo wiele innych rzeczy. Dziecko może poczekać. Zresztą niech idzie do swojego pokoju i włączy sobie też telewizor. I tak powoli ale systematycznie oddalają się od siebie najpierw najbliżsi, a potem następuje izolacja społeczna. Ludzi zastępują rzeczy.

Innym jest problem, że dzieci i ich uczucia są bardzo często ignorowane a nawet i to jest okrutne - lekceważone.

Żeby dziecko nas słuchało i do nas mówiło, mimo wielokrotnego wykręcania się od rozmowy brakiem czasu powinniśmy przede wszystkim zapewnić mu spełnienie poczucia akceptacji i poczucia bezpieczeństwa, wtedy nie będzie zahamowań, by opowiadać rodzicom o swoich przeżyciach ani potrzeby szukania tego zrozumienia w nieformalnych grupach, które często mogą stanowić zagrożenie.

Nie należy zaprzeczać ani lekceważyć uczuć, które dziecko wyraża. Na stwierdzenie: „ten program jest nudny” nie mówić „nie masz racji”, ale spróbować odpowiedzieć spokojnie „widzę, że nie zaciekawiał cię zbytnio”

Trzeba pamiętać również o tym, że dzieci nie potrzebują pocieszenia na siłę, przekonywania, że tak naprawdę nie ma problemu. Gdy dziecko ci mówi - „zdechł mój ukochany królik” – odpowiedź „nie płacz, kupię ci drugiego” oznacza brak zrozumienia, co powoduje u dziecka poczucie osamotnienia.

Pamiętajmy również , że bardziej przysłużymy się dziecku, jeśli spróbujemy zrozumieć ich smutek. Należałoby więc powiedzieć np. „jest ci smutno, tak?” Prawdopodobnie spowoduje to u dziecka chęć opowiedzenia nam o przeżytych przykrościach, a tym samym ich rozładowania.

Zamiast dawać dziecku gotową radę lub natychmiastowe rozwiązanie – bo nie mamy czasu – usiądźmy i wysłuchajmy go, bo w ten sposób damy mu szansę samodzielnego poradzenia sobie z kłopotami i znalezienia własnego wyjścia.

W momentach gniewu i zdenerwowania dziecka rola rodzica powinna sprowadzić się na początku do jego rozładowania, pozwalając mu na wyrażenie swoich uczuć. Zamiast reagować zwyczajowym „uspokój się” spróbujcie mu nie przerywać i wtrącać tylko „aha, mhm”.

Przykład:

Syn - „w tym momencie chciałbym zabić Janka” (młodszego brata)

Rodzic - „musisz być na niego naprawdę wściekły”

Syn - „no, znowu zawiesił komputer, a naprawiać mam ja, zrobił to złośliwie bo go ukarałaś”

Rodzic - „tak...”

Syn „a kiedyś taki nie był, niczego nie robił na złość”

Rodzic „rozumiem”

Syn z uśmiechem „może zanim go zabiję, najpierw z nim porozmawiam”

Tak więc pamiętajmy, że podstawą kontaktów międzyludzkich jest rozmowa a drugiego człowieka i kontaktu z nim nie zastąpi nawet najlepszej jakości telewizor czy komputer. To tylko rzeczy, pozbawione uczuć maszyny. Do życia prócz powietrza, wody i pożywienia potrzeba serca. Podejmijmy wysiłek, przywróćmy w naszych rodzinach zwyczaj rozmawiania ze sobą, a wkrótce zobaczymy, że nasze życie staje się po prostu lepsze.

**Polecana literatura:**

Adele Faber i Elaine Mazlish – „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały; Jak Słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”