

## Budowanie skutecznej komunikacji z dzieckiem

Wzajemne przekazywanie informacji, wymienianie się myślami i spostrzeżeniami, dzielenie się przeżyciami, swobodne wyrażanie obaw, otrzymywanie zrozumienia i wsparcia – to bardzo ważne składniki budowania pozytywnej relacji, nie tylko na płaszczyźnie dorosły-dorosły, ale także dorosły-dziecko. Często jednak trudno nam się porozumieć i wydaje nam się, że mówimy w dwóch różnych językach. Pomimo naszych dobrych intencji, zdarza się, że w wyniku nagromadzenia trudnych sytuacji i obowiązków brakuje nam już cierpliwości i pomysłów, w jaki sposób porozumieć się z dzieckiem tak, aby obie strony dobrze się zrozumiały. Poniżej znajduje się kilka elementów, na które warto zwrócić uwagę w naszych wypowiedziach.

Czy przypadkiem nie pojawiają się one zbyt często?

- ⇒ „ALE” („Dobrze, **ale** mało starannie to zrobiłeś. Postaraj się bardziej.”; „Widzę jak się zdenerwowałeś na brata, **ale** musisz zrozumieć, że on jest jeszcze mały”)
- ⇒ „NIE” („Nie biegaj!”, „Nie wchodź tam!”, „Nie dotykaj tego!”)
- ⇒ ciągłe rozkazy („Posprzątaj zabawki”, „Założ czapkę”, „Wyrzuć do kosza”);
- ⇒ pytania retoryczne (Długo jeszcze mam na ciebie czekać? )
- ⇒ sarkazm („Wszystko na siebie wysypałeś? No brawo!”)
- ⇒ gróźby („Jeśli talerz zaraz nie będzie pusty, to nie pójdziemy dzisiaj na plac zabaw”);
- ⇒ ciągłe ostrzeżenie przed niebezpieczeństwami („Uważaj, bo spadniesz!”, „Uważaj, bo się oblejesz”);
- ⇒ porównywanie („Zobacz, siostra już dawno ubrana, a ty jak zwykle ostatnia”).

Nadmiar takich komunikatów może spowodować, że dziecko straci motywację do działania, ponieważ uzna, że i tak ciągle robi coś niewystarczająco dobrze, wszystko jest dla niego za trudne i zbyt niebezpieczne lub odwrotnie



– zapragnie zadziałać przekornie, co może jeszcze bardziej wyprowadzić dorosłego z równowagi.

### **Jak w takim razie budować lepszą komunikację z dzieckiem?**

Przede wszystkim **SŁUCHAĆ**. Słuchać tego, co dziecko ma nam do powiedzenia. Kłótnia z kolegą z przedszkola czy wygrana w rowerowym wyścigu na podwórku to sytuacje, które dzieci przeżywają całym sobą. Z perspektywy małego człowieka może być to sprawa najwyższej rangi. Ostatnią rzeczą, jakiej oczekują od dorosłego, jest usłyszenie: „Daj spokój, jutro wrócisz do przedszkola i na pewno się pogodzicie”. Zamiast tego wystarczy zaakceptowanie uczuć: „Ojej, musiało być ci naprawdę przykro.”

Po drugie **DOCENIAĆ**. Poczucie własnej skuteczności, czyli przekonanie człowieka, że poradzi sobie z problemami i zadaniami stawianymi przez życie, jest silnym fundamentem szeroko rozumianego sukcesu. O ile łatwiej jest wchodzić w dorosłe życie z ukształtowanym już poczuciem, że dam sobie radę w różnych sytuacjach! W prosty sposób mogą w tym pomóc rodzice właśnie poprzez docenianie najdrobniejszych sukcesów dziecka: „Sama założyłaś buty! Jesteś już bardzo samodzielna.”, „Widziałam, że byłeś bardzo zły na brata, ale oddychałeś spokojnie, tak jak się uczyliśmy. Jestem z ciebie dumna.” Docenianie pełni jeszcze kilka innych ważnych funkcji – daje dziecku poczucie, że jesteśmy uważni na to, co robi i zauważamy jego starania oraz wzmacnia zachowania pożądane.

Poczucie własnej skuteczności buduje się także głównie w sytuacjach, gdy dzięki naszym staraniom rzeczywiście uda nam się samodzielnie coś zrobić lub czegoś dokonać. Dlatego ważne jest pozwolenie dzieciom na samodzielność, próbowanie, eksperymentowanie, a jednocześnie danie do zrozumienia, że jesteśmy obok i w razie kłopotów może liczyć na naszą pomoc, ale nie wyręczanie.

W momencie, gdy dziecko wyraźnie pragnie mieć kontrolę nad daną sytuacją i przez to unika wykonania polecenia, warto jest dać dziecku **WYBÓR**. Nie chodzi tu jednak o pozostawienie mu dowolności w decyzji czy pójdzie dziś do przedszkola czy nie. Można natomiast zapytać: „Czy chcesz założyć do przedszkola bluzę ze Spidermanem czy smokiem?”, „Za chwilę idziemy do auta. Której płyty chcesz słuchać w drodze do przedszkola: Kubuś Puchatek czy Kraina Lodu?”. Obie możliwości, jakie dajemy dziecku muszą być przyjemne.

Warto też w komunikacie kierowanym do dziecka opisać **TO, CO JA CZUJĘ**, np. zamiast: „Przestań rzucać piaskiem!” można powiedzieć: „Martwię się, że

piasek może wpaść innemu dziecku do oka” lub „Natychmiast pozbieraj te ciastka z podłogi” zamienić na „Nie podoba mi się, że jedzenie leży na podłodze”; „Przestań ją popychać” → „Jestem zła, kiedy widzę, że dzieci się biją. Nie pozwalam na to”. Wydaje się, że to niewielka różnica i przekaz jest podobny, jednak powoduje, że jest odbierany zupełnie inaczej. Poza tym pozwala dostrzec, że rodzic też może być na coś zły, coś może mu się nie podobać i w dodatku potrafi o tym powiedzieć wprost, a to bardzo ważna lekcja dla dziecka. Dzięki temu samo uczy się, że również ma prawo odczuwać różne emocje, uczy się jak je wyrażać i czym mogą być spowodowane.

Zalecana literatura:

J. Faber, J. King . *„Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały”* Poznań: Media Rodzina, 2017.