



Magia rozmowy. Jak sprawić, by dzieci zaczęły słuchać?

Rodzice czasami czują, że ich słowa tracą moc. Zdarza się, że dzieci nie tylko nie słuchają, ale nawet nie słyszą ich próśb. Zwłaszcza, gdy maluch zmienia się w samodzielnego ucznia i woli wyrażać własne zdanie. Kolejne polecenia sprawiają, że częściej ignoruje rodziców. Stres z kolei powoduje kłótnie. Są sposoby na to, by zacząć budowę relacji od słów.

Rozmowa jest prawdziwą sztuką. Umiejętność mówienia i wzajemnego słuchania jest najważniejsza w rodzinnym życiu. Dzięki niej dzieci uczą się tego, jak wyrażać emocje, potrzeby, a także, jak spędzać wspólnie czas. Mali obserwatorzy kopiują to, co usłyszą w domu, naśladują zachowania, język, mowę ciała najbliższych. Nauka prowadzenia dialogu w związku z tym zaczyna się od rodziców. Jednak zdarza się, że prawdziwą rozmowę zastępują komunikaty i polecenia, które dziecko dosłownie wpuszcza jednym, a wypuszcza drugim uchem. Wtedy z kolei może dojść do kłótni – której można zapobiec.

Sposób na wspólny czas

Do miłej rozmowy potrzebna jest atmosfera. Dorośli przecież tak często umawiają się na spotkania ze znajomymi i zawsze wybierają miejsce, w którym mogą miło rozmawiać. Może umówicie się na lody z dziećmi i wykorzystacie spacer na miłą pogawędkę? W wolnym czasie, po

pracy, w weekend – masz więcej cierpliwości. Wysłuchaj wtedy wszystkich historii o koleżankach i kolegach albo odpowiedz na zaległe pytania. Spędzajcie czas razem, rozmawiając.

Dziecko mówi i słucha z przyjemnością

Rytuał rozmowy warto pielęgnować właśnie po to, by słowa stały się sposobem na domowe nieporozumienia, a nie ich źródłem. Pytania o szkołę, o obiad w przedszkolu albo o odrobione lekcje mogą być męczące: zmuszają dziecko do analizowania punktów, które nie są dla niego atrakcyjne w ciągu dnia i rodzą konieczność tłumaczenia się. Rozmowa zaczyna się od ciekawego tematu: np. gdy tato opowie żart, który usłyszał w pracy albo zabawną historię z autobusu. Takie drobiazgi są pretekstem do spontanicznego rodzinnego spotkania na kanapie. W ten sposób maluchy odkrywają przyjemność rozmawiania i słuchania dorosłych. Same zabierają głos, dostrzegają zainteresowanie, które budzą ich historie oraz troskę, gdy opowiadają o problemach.

Szacunek dla rozmówcy to podstawa

Dziecko również chce, żeby mama wysłuchała tego, co ma jej do powiedzenia. Dlatego warto wprowadzić kilka zasad i unikać nerwowych komunikatów, np.: „Daj mi spokój, wróciłam z pracy, muszę odpocząć!” Łatwo zastąpić zdaniem: „Skarbie, bardzo Cię przepraszam, ale muszę sekundę odpocząć. Miałam ciężki dzień w pracy – opowiem Ci. Zaraz przyjdę do Ciebie, a potem zjemy razem dobry obiad”. Nie zawsze można być perfekcyjnym, dlatego słowo przepraszam bywa tak pomocne, gdy nerwy wezmą górę.

Poważne podejście do tematu

Gdy w grę wchodzi polecenie, także zadbaj o odpowiednie warunki rozmowy. Przypomnienie o wyrzuceniu śmieci okrzykiem z drugiego pokoju sprawia, że zadanie traci wysoki priorytet: w końcu jest zasygnalizowane niedbale. Specjalnej atmosfery natomiast wymaga rozmowa, która wynika z niewłaściwego zachowania dziecka. Rodzice, którzy chcą podkreślić, że dziecko powinno naprawić błąd, poradzą sobie z tym zadaniem lepiej, gdy najpierw omówią temat razem. Wtedy, już bez nerwów, z pewnym planem rozwiązań, mogą usiąść do spokojnej konwersacji z „winnym”. Zanim wyrazisz opinię lub zdecydujesz o karze, pozwól dziecku na wyjaśnienie sytuacji.

Słowa mają znaczenie

Ważne, by włączyć niektóre zwroty do codziennych komunikatów. Wystarczy pozornie prosta zmiana „ty” na „ja”. Psychologowie zwracają uwagę na to, że większą skuteczność mają prośby wyrażane poprzez potrzeby i uczucia skierowane do dziecka. Zamiast złościć się, że maluch znowu narzeka na obiad lub nie reaguje na zaproszenie do stołu, warto powiedzieć: „Byłoby mi bardzo miło, gdybyś zjadł obiad. Przygotowałam go specjalnie dla Ciebie”. Gdy karcisz dziecko, również zastosuj tę metodę, pokaż jak ważne jest dla Ciebie grzeczne zachowanie, a skargi nauczycieli sprawiają Ci przykrość. Warto za to zapomnieć o słowach, które blokują porozumienie i mogą być odebrane jako oskarżenie: „ty zawsze...”, „ty nigdy”, „mówiłam ci, że tak będzie”.

Zasady udanego dialogu z dzieckiem:

- Mów, patrząc w oczy dziecku – w czasie rozmowy jesteście sobie równi.
- Pamiętaj o konsekwencji – nie rzucaj słów na wiatr, jeżeli coś obiecujesz, dotrzyj danego słowa.
- Skup się na tym, co mówi maluch i słuchaj go uważnie – okazuj zainteresowanie za pomocą słów i mowy ciała.
- Używaj magicznych słów: „kocham Cię”, „jesteś taki samodzielny”, „jestem z Ciebie dumna” zamiast ciągłych nakazów i zakazów.
- Zamień polecenia na prośby – pokaż, że to, o co prosisz dziecko, jest dla Ciebie ważne.
- Dbaj o warunki rozmowy – kiedy rozmawiasz z dzieckiem lub gdy go słuchasz wyłącz telewizor, nie rozmawiaj przez telefon, nie czytaj gazety – poświęć mu całą swoją uwagę.
- Nie przerywaj dziecku – daj mu możliwość wypowiedzenia całego zdania.
- Prowadź dialog – używaj zwrotów, które pokażą, że zgadzasz się ze zdaniem dziecka: „tak”, „oczywiście”, „masz rację”.
- Stosuj parafrazy – czyli powtarzaj swoimi słowami, wypowiedzi dziecka.
- Staraj się rozszyfrować uczucia dziecka – reaguj, gdy widzisz, że coś je trapi.
- Pytania to nie wszystko – taki sposób rozmowy może być męczący dla dziecka.
- Trzymaj nerwy na wodzy – choć to czasem ciężkie zadanie.
- Przepróż, gdy zareagujesz nerwowo – np. gdy zamiast spokojnej prośby, niegrzecznie potraktujesz dziecko. Przeprasziny uczą dzieci, że z każdej sytuacji jest wyjście.

Punktem wyjścia do rozmowy z dzieckiem są uczucia: ciekawość tego, co dzieje się w jego życiu, troska o jego zdrowie i szczęście oraz chęć podzielenia się z nim swoimi spostrzeżeniami. Słuchanie siebie nawzajem i szacunek stają się z kolei podstawą dobrych relacji. Pamiętaj, że największym sukcesem rodziców jest to, że dzieci naprawdę chcą rozmawiać właśnie z nimi. Gdy dziecko wie, że o wszystkim może powiedzieć mamie, czuje większą swobodę kontaktu. By do tego dojść, warto być uważnym i cierpliwym słuchaczem. Przy okazji warto też zastanowić się, z kim tak naprawdę lubisz rozmawiać, kiedy konwersacja sprawia Ci przyjemność i co irytuje Cię u rozmówców. To najłatwiejszy sposób na to, by zadbać o Wasz, rodzinny dialog.