

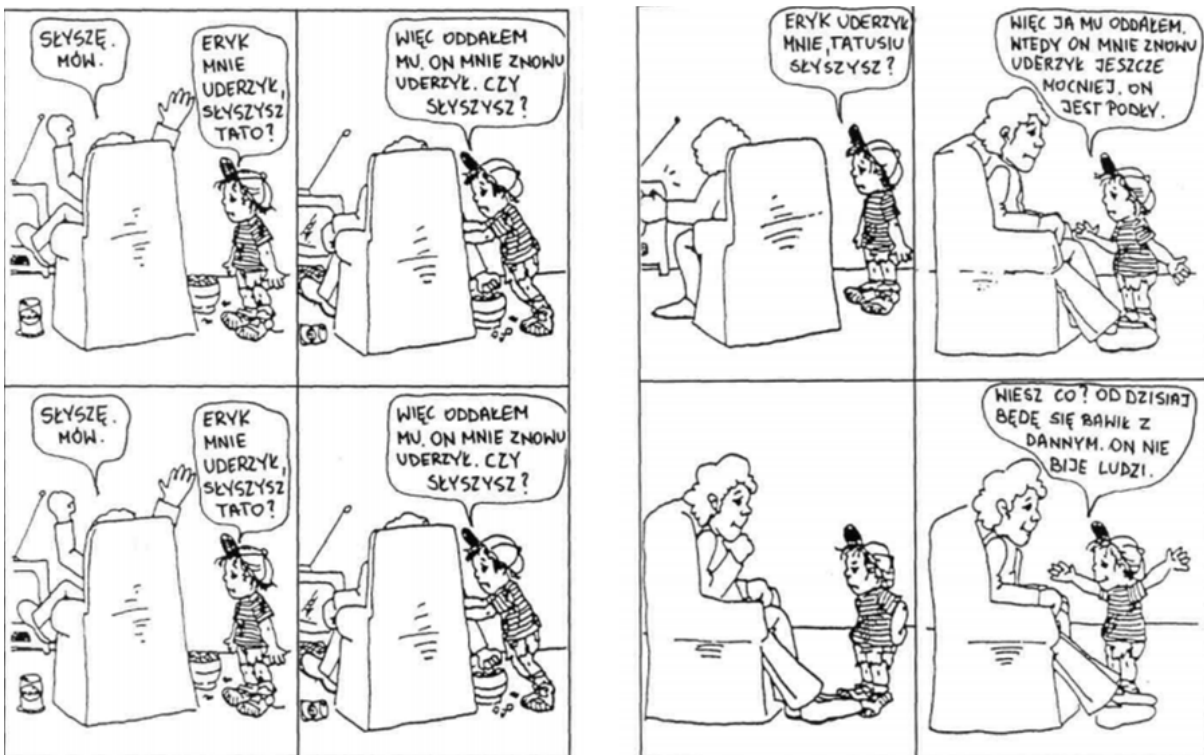
## INFORMACJE DLA RODZICÓW

### SKUTECZNA KOMUNIKACJA RODZIC - DZIECKO

Poprawna komunikacja z dzieckiem daje mu możliwość zaakceptowania swoich uczuć i emocji, nazwania ich, a w konsekwencji poradzenia sobie z nimi.

Poniżej przedstawiono grafiki, w których zestawiono sytuacje, które nie służą dobrej komunikacji na linii rodzic - dziecko (zawsze po stronie lewej) oraz te, które wspomagają wzajemną komunikację (zawsze po stronie prawej).

1. Jakość komunikacji zależna jest od zaangażowania w nią jej uczestników. Bardzo uważne słuchanie dziecka sprawia, że więcej szczegółów zostanie przez nie przekazanych, więcej informacji zostanie zapamiętanych przez odbiorcę (rodzica).



2. Pytania i rady warto zastąpić krótkimi wyrażeniami pokazującymi rozmówcy, że jest słuchany a odbiorca zainteresowany jest przekazywanym komunikatem. Kiedy ktoś docenia nasz ból i daje możliwość rozmawiania o tym co nas trapi, wtedy zdenerwowanie ustępuje, jesteśmy zdolni do poradzenia sobie z odczuciami i problemami, nie zamykamy się w sobie.



3. Dzieci tak jak i większość ludzi potrzebują po prostu zrozumienia, nie wymagają podzielania ich uczuć. Należy je jednak szanować. Dzięki temu dzieci uczą się szanować własne uczucia i ufać im. W trakcie rozmów z dzieckiem (szczególnie w sytuacjach dla niego trudnych) warto wczuć się w jego sytuację, przyjąć jego perspektywę, spróbować określić pojawiające się uczucia. WAŻNE: To co dla dorosłych jest błahostką dla dziecka może okazać się dużym kłopotem, np.: zgubienie ulubionej zabawki.



4. Logiczne wyjaśnienia i uzasadnienia są nieskuteczne w przypadku dziecka znajdującego się pod wpływem silnych emocji. W takich wypadkach warto zastosować zasadę „zamień pragnienia dziecka w fantazję”.



Podsumowanie przedstawionego powyżej materiału:

**Zasady postępowania, dzięki którym dziecko będzie potrafiło radzić sobie ze swoimi uczuciami:**

1. Słuchaj dziecka uważnie.
2. Zaakceptuj jego uczucia, np. słowami „och”, „mmm”, „rozumiem”.
3. Określ te uczucia, np. „to frustrujące”.
4. Zamień pragnienia dziecka w fantazję.

**Na poziom skuteczności komunikacji z dzieckiem wpływają również następujące czynniki:**

- ✚ Stosowanie rad tylko w sytuacjach gdy dorosły:
  - zna dobrze problem dziecka
  - wie, że dziecko samo sobie nie poradzi z problemem,
  - dziecko akceptuje go w roli pouczającego,
  - jest przekonany co do tego co doradza.
- ✚ Stosowanie pytań otwartych,  
np.: *Chciałabyś to szerzej omówić? Co odczuwasz w tej sytuacji? O co tu chodzi według ciebie?*
- ✚ Unikanie pytań zamkniętych, ograniczających komunikację: *Czy...? Dlaczego....?*

*„Pamiętaj, że aktywne słuchanie ma pomóc dzieciom w ich problemach. Dzięki tej technice dzieci mają znaleźć swoje własne rozwiązania. Nie dziw się zbytnio, jeśli czasem nie ujawnią swoich rozwiązań – być może dzieci wcale ci nie powiedzą, jak rozwiązały swój problem. Najważniejsze przecież, że to zrobiły.”*

*T. Gordon*

Opracowanie: Katarzyna Wolarz

Źródła: A. Faber, E. Mazlish „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” M. Przetacznikowa, G. Makiełło-Jarza „Podstawy psychologii ogólnej” T. Gordon „Wychowanie bez porażek” T. Gordon „Wychowanie bez porażek w praktyce”