

Jak konstruować komunikaty do dziecka

Jak mówić do dziecka, aby słuchało? Najlepiej z sensem, zamiast wyrzucać z siebie pojedyncze zdania. I ty, i ono, chcecie szybkiego rozwiązania problemu, zawiązania sznurowadeł i zakończenia płaczu. Jednak, by to osiągnąć, musicie się komunikować w skuteczny sposób. Oto jak ty możesz to robić.

- ▶ Nie mów do dziecka "uważaj!" i "Przestań płakać".
- ▶ Zamiast krzyczeć i denerwować się, że twoje dziecko robi coś za wolno albo źle, **zaproś go do dyskusji o naprawie problemu.**
- ▶ By dobrze komunikować się ze swoim dzieckiem, musisz zapytać siebie, **jak chcesz, aby rozmawiano z tobą.**
 - ▶ Jednozdanowe komunikaty, które są ostre i zmuszają do zaprzestania czynności, niekoniecznie są rozumiane przez dziecko. Odczytywane są raczej jako twój atak na niego.
- ▶ Dziecko wpada w taką samą złość i konsternację jak ty, gdy mówisz do niego w niezrozumiały sposób.

Słuchaj, rodzicu, ono nie słucha, bo już ma dość twojego brzęczenia mu nad uchem. Zmień melodię, bo się nie dogadacie. Poniżej podpowiadamy 15 nowych nutek, w które możesz uderzyć, by twoje dziecko wreszcie zaczęło cię słuchać.

- ▶ 1. Zapytaj: "O czym musisz pamiętać, wspinając się na tą drabinkę?", zamiast "Bądź ostrożny".
 - ▶ Zmuś dziecko do myślenia o konsekwencjach tego, na co właśnie się porywa. Powtarzaniem setny raz "Uważaj" nie zwrócisz jego uwagi. Z kolei krzyżąc nagle to wyrażenie, przestraszysz dziecko i stanie się dokładnie to, czego chciałeś uniknąć - zleci.
 - ▶ 2. Poproś szeptem: "Proszę, mów ciszej", zamiast "Przestań krzyżeć".
- ▶ Im ciszej ty mówisz, tym bardziej dziecko musi strzyc uszami, aby cię usłyszeć. Zyskujesz w ten sposób jego uwagę, a poza tym nie wskazujesz, że masz do niego prośbę, a nie kategorycznie zabraniasz mu wyrażać swoje emocje.
 - ▶ 3. Zaoferuj pomoc: "Chciałbyś zrobić to sam, czy z moją pomocą?", zamiast: "Prosiłem kilka razy...".
- ▶ Bla, bla, bla... Mówiłeś sto razy, ale skoro nadal nie jest zrobione, to znaczy, że dziecko nie ma ochoty tego robić. Czego nie czaisz? Wyciągnij pomocną dłoń, a robota zostanie zrobiona. To aż tak proste.

- ▶ Podpowiedz: **"Czego nauczył cię ten upadek?"**, zamiast: "Tyle razy ci mówiłem, że spadniesz".
- ▶ Mówiłeś i mówiłeś, ale najwidoczniej przestroga nie poskutkowała. Zamiast pławić się w glorii chwały i wyśmiewać swoje dziecko, czy zrzucać na nie winę, zastanówcie się wspólnie, co się właściwie stało i jak można uniknąć bolesnych nauczek w przyszłości.
 - ▶ **5. Proś, zamiast krzyczeć. "Proszę, włóż buty"**, zamiast "Słyszałeś, co mówiłem?!".
- ▶ Sam wiesz, że magiczne słowo na "p...", potrafi sprawić cuda. Dlaczego więc nie użyjesz go w stosunku do własnego dziecka? Możesz je czasem o coś poprosić.
- ▶ **6. Zainspiruj: "Chłopaki, dzisiaj robimy wszystko z prędkością geparda"**, zamiast powtarzać: "Znowu się spóźnimy".

- ▶ 7. Negocjuj: "Chcecie już teraz wyjść, czy pobawić się 10 minut i wtedy ruszyć?", zamiast z nagłą wzywać do wyjścia z imprezy urodzinowej czy placu zabaw.
- ▶ 10 minut cię nie zbawi, a da twoim dzieciom poczucie władzy nad swoim czasem. I tak byś tracił te minuty na uspokajanie ich po wybuchu płaczu i lamentów.
- ▶ 8. Zaproponuj: "Czy chciałbyś, aby ta zabawka znalazła się w twoim liście do świętego Mikołaja?", zamiast kategorycznie odmawiać jej zakupu.
- ▶ W ten sposób nie jesteś "zawsze na nie", ale odwlekasz w czasie zakup rzeczy, który wymusza na tobie dziecko. Przesunięcie zabawki na listę prezentów na przyszłe urodziny to także test dla twojego dziecka i gadżetu, który chciałoby mieć teraz. Jeśli myśl o zabawce przetrwa kilka miesięcy oczekiwania, jest szansa, że pragnienie jej zakupu było prawdziwe, a nie odczuwane pod wpływem chwili.
- ▶ 9. Wstrzymaj się z: Przestań jęczeć, a zamiast tego pozwól sobie i dziecku na wzięcie kilku uspokajających oddechów.

- ▶ 10. Nie gań dziecka, mówiąc: "Przestań", ale zapytaj, czy nie ma ochoty zrobić czegoś mniej szalonego, może: "**Chciałbym, byśmy poleżeli teraz do góry brzuchem, a nie skakali po łóżku**".
 - ▶ Chcesz czekać, aż dzieciaki doprowadzą cię na skraj nerwów? Lepiej zaproponuj wspólną rozrywkę, która jest bliska twoim aktualnym zainteresowaniom. Chcesz ciszy, to spraw ją sobie sam.
- ▶ 11. Zamiast: "Przestań płakać", zawsze mów: "**To w porządku, że czujesz się smutny, możesz płakać tyle, ile potrzebujesz**".
- ▶ Nauka języka emocjonalnego jest bardzo ważna, ale twoje dziecko nie załapie go samo. Musi mieć narzędzia i przestrzeń do tego, żeby powiedzieć wprost, co je trapi. Nazywaj przy nim emocje i pozwól mu powtarzać słowa, które wiążą się z jego uczuciami. Łatwiej będzie wam się dogadać, gdy pojawią się łzy.
- ▶ 12. Gdy dziecko złości się, krzyczy lub płacze, nie mów do niego: "Ciągłe tylko ryczysz, nic wielkiego się nie stało", zamiast tego upewnij je w tym, że ma prawo o różnych emocji: "**Możesz być smutny/zły. Jakie znasz sposoby na ukojenie tej złości? Co mogę dla ciebie zrobić, byś poczuł się lepiej?**".
- ▶ Ono nie jest winne, że ma uczucia. Nie każ dziecko za to, że coś czuje. To świetna droga do zaburzeń osobowości i nakładania masek. Nie wpychaj dziecka w poczucie winy, a pomóż mu znaleźć sposób, by radzić sobie z trudnymi emocjami.

- ▶ **13.** Nie wyręczaj dziecka, mówiąc: "Sam już to zrobię", ale znajdź sobie zajęcie, gdy ono potrzebuje trochę więcej czasu na zawiązanie sznurowadeł: **"Zrób to w swoim tempie, ja w tym czasie nastawię pranie"**.
- ▶ Stoisz jak kat nad grzeszną duszą i czekasz, aż wszyscy założą kurtki. Po co? Znajdź sobie zajęcie, a im pozwól działać. I nie mów, że nie masz, co robić. W domu zawsze znajdzie się jakiś śmiatek do sprzątnięcia lub pranie do posortowania.
- ▶ **14.** Nie podcinaj dziecku skrzydeł, mówiąc: "Jesteś jeszcze za mały", powiedz: **"Jest to dla mnie trudne, że chcesz wejść na tak wysoką zjeżdżalnię, bo boję się, że wspinając się na nią, zrobisz sobie krzywdę"**.
- ▶ Pamiętaj "Króla Lwa"? Tam Mufasa przyznał się swojemu synowi Simbie, że czasem się czegoś boi, a w dniu, w którym poszedł na Cmentarzysko Słoni, bał się, że go straci. I zaimponował mu tymi słowami bardziej, niż rozbrojeniem trzech hien.
- ▶ Pozwól swojemu dziecku działać, ale nie ukrywaj przed nim swoich uczuć. Dzieci uczą się przez przykład. Powiedz mu, że się o niego boisz.
- ▶ **15.** "Bo ja tak mówię" jest najgorszym ze zdań, które możesz powiedzieć. Zamiast tego zaproś swoje dziecko do współdecydowania: **"Wybierzmy coś wspólnie, twoja pomoc w podjęciu decyzji na pewno mi się przyda"**.
- ▶ Fajnie jest mieć poczucie sprawczości, nie? Nie pozbawiaj go swojego dziecka. Mając głos w dyskusji, poczuje się prawdziwym członkiem rodziny, a nie wykonawcą twojej woli. To bardzo ważne.

Jak rozmawiać z dzieckiem, by słuchało?

- ▶ *To prostsze, niż ci się wydaje, choć twoje wspomnienia i myślenie o rodzicielstwie mogą podpowiadać ci inne rozwiązania.*
- ▶ *Kluczem dobrej komunikacji z dzieckiem, jest rozpoczęcie myślenia o... sobie. Zastanów się, jak chciałbyś, aby ktoś zwracał ci uwagę. Pewnie też wolałbyś, aby zamiast krzyczeć "uważaj" i straszyć cię, gdy balansujesz na krawężniku, powiedział spokojnym tonem: "Stary, to chyba nie jest najlepszy pomysł, możesz skrócić sobie rękę".*
- ▶ *A druga sprawa to przyjrzenie się swoim reakcji na płacz i krzyk dzieci. Ty denerwujesz się, bo nie masz pojęcia, o co im chodzi. One być może wiedzą, ale nie są nauczone języka, który mówi o emocjach, skoro rzucasz do nich pojedynczymi, kategorycznymi zdaniem.*
- ▶ *Dzieci tak samo, jak ty, wkurzają się, gdy nie rozumieją, czemu reagujesz w dany sposób. Czemu zabraniasz im samym wkładać buty i mówisz, że sam to zrobisz, skoro przed chwilą 5 razy powtarzałeś, że mają się ubierać?*
- ▶ *Serio, pomyśl o tym, że to ty jesteś przewodnikiem swoich dzieci po komunikacji, która kiedyś posłuży im do nawiązywania znajomości z kolegami, w czasie randek i rozmów o pracę. Chcesz, aby twoje dziecko związało się z kimś lub pracowało u kogoś, bo nie potrafiły powiedzieć, że ta propozycja im nie odpowiada? Albo co gorsza, bo ktoś za nie zdecydował?*

- ▶ **Dziękuję za uwagę i życzę powodzenia.**
 - ▶ **Pozdrawiam**

Ewa Troć-Maziarz