

## Pułapki porozumiewania się

Umiejętność porozumiewania się ze swoim dzieckiem to najprawdopodobniej najważniejsza zdolność rodziców. Kiedy dzieci wiedzą, że mogą z nami porozmawiać o swoich sprawach, czują się ważne i kontrolują sytuację. Dobra komunikacja jest podstawą uczenia dzieci samooceny, rozwiązywania problemów i współpracy z innymi.

Komunikacja jest istotna także dlatego, że kiedy dzieci dorastają, rodzice w znacznym stopniu przestają bezpośrednio wpływać na ich postępowanie. Właśnie wtedy okazuje się, że otwarty i uczciwy dialog staje się najefektywniejszą i często jedyną metodą wychowawczą. Jeżeli nastolatek potrafi rozmawiać z własnymi rodzicami o swoich związkach z innymi, problemach dnia codziennego, ma większe szanse na pomyślne przetrwanie tych często burzliwych lat.

Aby komunikacja z dziećmi była otwarta i skuteczna, muszą one czuć, że rodzice naprawdę wysłuchają ich z pełną i szczerą uwagą. Jeśli dzieci obawiają się, że próba nawiązania rozmowy z rodzicami wywoła z jego strony potok krytycznych uwag, zrezygnują z takiej próby.

Zamknięty styl komunikacji ukazujący naszą „przewagę” wpisuje się w następujące role:

### **Rodzic autorytarny**

Rodzic przyjmujący ten styl komunikacji jest bardzo zajęty utrzymywaniem kontroli. Stosuje rozkazy, żądania lub groźby i w ten sposób komunikuje, żeby dziecko pozbyło się uczuć, które postrzega jako niepotrzebne lub niechciane. Autorytarni rodzice często przerywają swoim dzieciom i lekceważą je.

### **Rodzic pouczający**

Taki rodzic zwykle zamyka proces komunikacji przechodząc od razu do wygłaszania „kazania”. Ulubione słowo to **powinieneś**. Najważniejsze jest dla niego aby doznawać tylko właściwych uczuć. Często wypowiada zdania „Nie powinieneś się martwić”, „ Nie powinieneś się tak czuć”

Nikt nie lubi, gdy mówi się mu, co powinien robić i czuć. Nikt nie lubi również wysłuchiwać ciągłych pouczeń.

### **Rodzic obwiniający**

Taki rodzic dokłada starań, aby dziecko wiedziało, że jest ono mniej ważne. To rodzic jako ten starszy, mądrzejszy zawsze ma rację. Słowa, które często padają z jego ust- ”Co ci mówiłem? Wiedziałem, że tak się stanie”, „Gdybyś tylko mnie posłuchał...”

Dzieci rodziców posługujących się obwiniającym stylem komunikacji wahają się, czy dyskutować z nimi o czymkolwiek. Uczą się, że bez względu na to co i jak zrobi, nigdy nie będzie wystarczająca dobre.

## **Rodziec bagatelizujący**

Takiemu rodzicowi wydaje się, że szybkie udzielenie wsparcia rozwiąże każdy problem. Ponadto obawia się on zaangażowania uczuciowego lub bywa zbyt zajęty innymi sprawami. W konsekwencji doprowadza to do znikomej komunikacji, gdyż dzieci czują, że rodzic nie przejmuje się nimi i ich nie rozumie. Często padają stwierdzenia - "To nic wielkiego; otrząśnij się z tego", „Jutro będzie lepiej”

Większość z nas od czasu do czasu wchodzi w jedną z opisanych powyżej ról. Trzeba mieć świadomość, że nikt nie jest w stanie się przed tym ustrzec. Należy zdawać sobie sprawę z tego, iż każda z tych ról skutecznie zamyka komunikację. Starajmy się więc unikać ich zawsze jak tylko jest to możliwe.

## **Sztuka słuchania**

Ważnym elementem otwartej komunikacji jest bycie dobrym słuchaczem. Niech mi Państwo uwierzą, że jest to szalenie trudna sztuka wymagająca wielkiego wysiłku!

Przez codzienny pośpiech, stres i napięcie, którego doświadczamy w życiu, łatwo zaniedbać dziecko lub tylko biernie je wysłuchać. Nawet jeśli w danym momencie nie możemy poświęcić dziecku całej uwagi, to wystarczy zatrzymać się na chwilę i krótko odpowiedzieć na jego pytanie. O wiele lepiej powiedzieć dziecku „Jestem teraz zajęta/ty. Możemy porozmawiać za piętnaście minut?”, niż słuchać tylko połowicznie. Dziecko będzie przynajmniej wiedziało, że przywiązujemy wagę do tego co ma nam do powiedzenia i poświęcimy mu czas trochę później. Jeśli dziecku uda się poczekać określony czas **pamiętajcie**, by mu powiedzieć, jak bardzo docenicie jego cierpliwość.

Nie można zakończyć żadnej dyskusji na temat skutecznego porozumiewania się z dziećmi lub nastolatkami, nie wspominając o wadze komunikacji niewerbalnej. Uwrażliwienie na niewerbalne sygnały wysyłane przez dzieci może rodzicom wiele powiedzieć o ich nastroju, uczuciach i aktualnym stanie umysłu.

Kilka porad dotyczących komunikacji niewerbalnej:

- przerwij swoje zajęcie i skup na dziecku całą uwagę;
- utrzymuj stały kontakt wzrokowy;
- unikaj przerywania-pozwalając dziecku skończyć to, co chce powiedzieć, okazujesz mu szczerą i pełną troskę i zainteresowanie;
- uśmiechaj się w odpowiednich momentach, aby pokazać dziecku, że rozmowa z nim nie jest dla ciebie obciążeniem.

## **Podsumowując**

Kiedy nauczymy się niełatwej sztuki porozumiewania się z dziećmi, niewątpliwie zauważymy kilka ważnych zmian. Nasze dzieci chętnie będą zwracać się do nas, by porozmawiać

o swoich zmartwieniach, Czując, że są słuchane i rozumiane, częściej będą się kierować naszymi sugestiami.

Owocnej pracy i samych sukcesów w tej trudnej sztuce komunikacji.

Źródło:

Kevin Steede „! błędów popełnianych przez dobrych rodziców, GWP

Opracowała

Beata Byczyńska- Gruca