

JAK POMÓC DZIECIOM BY RADZIŁY SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI?

1. Zamiast słuchać jednym uchem → słuchaj bardzo uważnie

Można się zniechęcić, próbując dotrzeć do kogoś, kto tylko udaje, że nas słucha.

Dużo łatwiej podzielić się swoimi kłopotami z mama lub tatą, którzy naprawdę słuchają, nawet gdy milczą i nic nie mówią. Bardzo często współczujące milczenie, jest tym czego potrzebuje dziecko.

2. Zamiast pytań i rad → zaakceptuj uczucia dziecka słowami: „och”, „rozumiem”, „mhmm”

Dziecku trudno jest myśleć jasno i konstruktywnie, kiedy ktoś kwestionuje, obwinia i poucza. Bardzo pomocne jest zwyczajne: „och”, „mmm” itd. Tego typu słowa, w połączeniu z wyrażoną uwagą zachęcają dziecko do wyrażania własnych myśli i uczuć oraz szukania własnych rozwiązań.

3. Zamiast zaprzeczać uczuciom → nazwij te uczucia

To dziwne. Kiedy usiłujemy nakłonić dziecko, aby odsunęło od siebie złe uczucia – choćby życzliwie – to dziecko złości się jeszcze bardziej.

Rodzice zwykle nie rozmawiają z dziećmi w ten sposób, ponieważ boją się, że nazywając uczucia dziecka, pogorszą sprawę. Prawda leży po drugiej stronie. Dziecko słysząc, że to co czuje, zostało nazwane, doznaje pociechy. Ktoś potwierdził jego przeżycie.

4. Zamiast wyjaśnień i uzasadnień → zamień pragnienia dziecka w fantazję

Jeżeli dziecko domaga się czegoś, czego nie może otrzymać, dorośli zwykle logicznie tłumaczą, dlaczego tego nie mają. Często im mocniej racjonalnie chcą wytłumaczyć, tym dzieci mocniej protestują.

Czasami samo zrozumienie drugiej osoby czyni rzeczywistość łatwiejszą do zniesienia.

Poniżej przedstawię dwie sceny: bez użycia oraz z użyciem wyżej wymienionych wskazówek.

Przykładowa scena

Bez użycia wskazówek

SYN: Mam ochotę przyłożyć temu Michałowi w nos!

OJCIEC: Dlaczego? Co się stało?

SYN: Rzucił mój zeszyt w błoto!

OJCIEC: Rozumiem, a czy ty zrobiłeś mu coś przedtem?

SYN: Nie!

OJCIEC: Jesteś pewien?

SYN: Przysięgam, nawet go nie tknąłem.

OJCIEC: No cóż, Michał jest twoim kolegą. Przyjmij moją radę i zapomnij o całej sprawie. Nie jesteś święty, wiesz o tym. Czasami ty zaczynasz, a potem winisz kogoś innego – tak jak to jest z twoim bratem.

SYN: Nie prawda. To on się zaczyna... Oj, z tobą nie warto rozmawiać.

Z użyciem wskazówek

SYN: Mam ochotę przyłożyć temu Michałowi w nos!

OJCIEC: Wygląda na to synu, że jesteś zły!

SYN: Mam ochotę mu walnąć!

OJCIEC: To jesteś aż tak wściekły na niego!

SYN: Wiesz co ten drań zrobił? Wyrwał mi zeszyt na przystanku autobusowym i rzucił w błoto! Zupełnie bez powodu!

OJCIEC: hmhhh

SYN: Założę się, że on myślał, że to ja stłukłem jego głupiego glinianego ptaka w pracowni plastycznej.

OJCIEC: Tak myślisz.

SYN: Tak, cały czas kiedy płakał, patrzył na mnie.

OJCIEC: Och.

SYN: Ale ja tego nie zrobiłem!

OJCIEC: Ty wiesz, że tego nie zrobiłeś.

SYN: No, nie zrobiłem tego celowo! Nic na to nie poradzę, że ten głupi Darek popchnął mnie na ławkę.

OJCIEC: Tak więc Darek Cie popchnął.

SYN: Tak. Dużo rzeczy spadło, ale zbił się tylko ten ptak. Nie chciałem go zniszczyć. Był ładny.

OJCIEC: Rzeczywiście nie chciałeś go zbić.

SYN: No, ale on mi nie uwierzył.

OJCIEC: Sądźysz, że nie uwierzyłby Ci, gdybyś powiedział mu prawdę.

SYN: Nie wiem... W każdym razie powiem mu – bez względu na to, czy mi uwierzy, czy nie. Ale myślę, że on powinien przeprosić mnie za rzucenie zeszytu w błoto!

Nie trzeba zadawać pytań, aby dziecko powiedziało nam prawdę o całym wydarzeniu. Rodzic nie musi zawsze po opowieści dziecka moralizować i dawać radę, bardzo często gdy zostawimy dziecku wolne pole sam dojdzie do własnego rozwiązania – najważniejsze, aby słuchać i akceptować uczucia dzieci.

Nastawienie rodzica jest o wiele ważniejsze niż słowa. Postawa zamknięta wobec dziecka, spowoduje, że cokolwiek powiemy, zostanie odebrane przez niego jako sztuczne czy nieszczerze. Słowa wypowiedziane z mocą empatii zdecydowanie trafią prosto do serca. Najtrudniejsze jest wysłuchanie, zrozumienie i nazywanie dziecięcych uczuć. Bardzo ważne jest uczenie dzieci określenia ich wewnętrznej rzeczywistości, dzięki temu będą potrafiły nazywać swoje doznania i radzić sobie z nimi same.