

ZASADY DOBREJ KOMUNIKACJA Z DZIECKIEM

Kluczowym wyzwaniem dla rodziców jest umiejętność dobrej komunikacji z dzieckiem. Komunikacja to nie tylko wymiana informacji, ale również proces przekazywania postaw, idei, emocji oraz uczuć. Komunikacja między rodzicami odbywa się w sposób werbalny – słowny oraz niewerbalny – ekspresja mimiczna, gestykulacja, dotyk, a także milczenie. W relacji pomiędzy dzieckiem a rodzicem, duża część komunikacji może odbywać się całkowicie nieświadomie.

W momencie pojawienia się trudności, to zadaniem dorosłego jest zrozumieć zachowanie dziecka, odczytać niewerbalną wiadomość oraz odczytać ukrytą w nim intencję. Podczas rozmowy najważniejsze jest spojrzeć szerzej na relacje, jeśli jest to potrzebne zmienić własne oczekiwania względem dzieci, ich zachowań, nie oceniać błędów czy sprzeczać się kto ma rację.

Rodzicielstwo może być szczęśliwsze i radośniejsze, jeśli stworzymy więź z dzieckiem opartą o zasady prawidłowej komunikacji. Kluczem do bliskich relacji jest dobra komunikacja, budowanie poczucia własnej wartości dziecka i wzajemnego szacunku, niezależnie od tego na jakim etapie jest dziecko.

Porozumienie z dziećmi zdecydowanie ułatwia nam nasze nastawienie.

Podczas relacji z dzieckiem pamiętaj:

1. Dziecko ma dobre intencje → w sytuacji, gdy Twoje dziecko wyraża trudne emocje daje nam sygnał, że chce zadbać o swoje niezaspokojone potrzeby. W momencie, gdy dziecko zaczyna krzyżeć, pisać, rzucać rzeczami lub tupać o podłogę warto przede wszystkim uświadomić sobie, że ono nie postępuje tak, po to, by zadać nam ból albo postąpić wbrew naszej woli, ale stara się i potrzebuje zatroszczyć się o siebie. W takich momentach pytania/myśli “co on wyprawia?”, “jak on się zachowuje?”, “robi mi na złość!”, warto zamienić na “jest mu trudno”, “potrzebuje mojego wsparcia”, “chce zadbać o swoje potrzeby”.

Chcąc przerwać błędne koło i nie podążać za swoimi emocjonalnymi reakcjami oraz wartościowaniem zachowań dziecka, należy wziąć głęboki oddech, bez oceniania opisać dziecku to, co się dzieje: “Widzę, że zrzucasz wszystkie zabawki z półki. Na podłodze robi się ich całkiem sporo. Trudno jest nam przez nie przejść” albo “Wolałeś mnie do siebie i chciałeś się ze mną bawić. Teraz

trzaskasz drzwiami, a ja nie mogę wejść do twojego pokoju". Komunikując dziecku to co myślimy w taki sposób pozwala nabrać dystansu do sytuacji w której się znajdujemy, do siebie i do dziecka. Dzięki temu możemy otworzyć się na autentycznie na wsparcie jego uczuć i emocji.

2. Dziecko nie manipuluje → płacz dziecka dla dorosłych jest trudny do zniesienia, znane są nam przekonania, że dzieci próbują swoim płaczem coś wymusić, postawić na swoim i zmanipulować rodzica, osiągnąć zamierzony cel. Okazuje się jednak, że płacz dziecka nie jest manipulacją, a zwyczajnym wołaniem o pomoc, bliskość, wsparcie i autentyczny kontakt z opiekunem. Badania neurobiologiczne informują, że mózg małych dzieci nie potrafi kierować zawiłymi procesami myślowymi, związanymi z mechanizmem manipulacji, ponieważ kora przedczołowa odpowiedzialna za większość procesów poznawczych związanych z myśleniem dopiero zaczyna się kształtować. Wiedza ta pozwala nam dojść do wniosku, że kiedy ktoś próbuje wmówić nam, że dziecko rządzi i stosuje wobec nas jakieś podstęp, poinformujcie go, że jest to biologicznie wykluczone – mózg dziecka nie jest na to jeszcze przygotowany.

3. Umiejętnie wyrażaj swoje emocje → powszechnie wiadomo, że dzieci uczą się przez obserwację i naśladowanie dorosłych. Dla dziecka bardzo ważną informacją jest to, jak rodzic zachowuje się w silnych emocjach i czy potrafi je przyjąć, jest to także informacją na temat tego, jak ono może reagować na podobne sytuacje teraz i w przyszłości. Wspieranie dziecka w jego emocjonalnym rozwoju odbywa się poprzez budowanie bliskiej więzi z nim oraz kontakt z prawdziwym dorosłym.

4. Racjonalny mózg dziecka wciąż się rozwija → W chwili przyjścia na świat mózg racjonalny jest zupełnie nieprzygotowany do pełnienia swojej funkcji. Właśnie dlatego dzieci nie są w stanie rzeczowo komunikować swoich uczuć i samodzielnie sobie z nimi radzić, dopóki dorośli im w tym nie pomogą. Ważnym zadaniem rodzica jest uświadomienie dziecku, że wszystkie są potrzebne do prawidłowego rozwoju. Zamień „przestań!”, „uspokój się!”, „już nie płacz!”, „ileż można płakać”, zaakceptuj emocje dziecka, nazwij je i szczerze bądź przy dziecku podczas ich przeżywaniu: „widzę, że jest ci trudno”, „jest ci przykro?”, „czujesz się zawiedziony?”, „widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany”, „jestem przy tobie”, „Mogę ci pomóc?”.
Używając takich słów pomożesz dziecku zrozumieć emocje, a nie stłumić.

5. Wybaczaj sobie → wszyscy mamy prawo do popełniania błędów, rodzice również, pomimo tego osądzamy siebie, krytykujemy i podważamy własne kompetencje, niszczyliśmy zaufanie wobec siebie jako pełnowartościowych ludzi i rodziców. Starajmy się nie krytykować własnych zachowań, które źle wpływają na relacji z dzieckiem. Zadajmy sobie pytanie: jakie potrzeby starałem się zaspokoić robiąc to, co zrobiłem? Kiedy dowiemy się jakie są te potrzeby, łatwiej nam będzie zrozumieć powody swojego postępowania i wybrać inne sposoby rozwiązania sytuacji w przyszłości.