

Rozmowy z osobami najbliższymi, czyli z rodzicami, są w życiu dziecka bardzo ważne. Wpływają na kształtowanie takich sfer jego osobowości jak: emocje, myślenie, umiejętności społeczne (np. komunikowania się z innymi ludźmi, samodzielność), czy poczucie własnej wartości.

- W obszarze **emocji** rozmowa z rodzicami pozwala na rozładowanie napięć, wyrażanie wewnętrznych przeżyć i doznań, w atmosferze akceptacji i bezpieczeństwa.
- W sferze **myślenia** rozmowy z dziećmi uczą je logicznego rozumowania i argumentowania.
- W zakresie **umiejętności społecznych** rozmowy umożliwiają trenowanie zdolności komunikacyjnych, wpływają na bogacenie słownictwa, uczą słuchania i jasnego wyrażania myśli. Rozwijają w dziecku zdolność empatii (rozumienia innych i współodczuwania) i poszanowania odmiennych poglądów.
- Sposób prowadzenia dialogu, poszanowanie stanowiska rozmówcy - dziecka, jest cennym elementem w kształtowaniu się jego **poczucia własnej wartości** (jestem mądry, jestem ważny, mam prawo do własnego zdania).

Krytyka i pochwały

Konstruktywna krytyka wymaga:

- dostrzegania własnych uczuć,
- wyrażania swego nastroju w sposób wyważony,
- konstruktywnego przedstawienia własnych spostrzeżeń
- formułowania swoich życzeń („ja-wypowiedzi”)

Pochwała i nagroda skuteczniej niż kara mobilizuje i motywuje do wysiłku i starań o sukcesy.

Jeśli chcesz pochwalić dziecko:

- Opisz, co widzisz:
„Widzę czystą podłogę, pościelone łóżko, książki równo ułożone na półce”.
- Opisz, co czujesz:
„Przyjemnie wejść do takiego pokoju!”
- Podsumuj godne pochwały zachowania:
„Uporządkowałeś ołówki, kredki i długopisy i ułożyłeś w oddzielnych pudełkach. To się nazywa porządek”.

Warto przeczytać:

Faber, A., Mazlish, E. *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły.* Media Rodzina, 2013.

OPRACOWAŁA
Aleksandra Janczak
psycholog szkolny

JAK MÓWIĆ, ABY DZIECI NAS SŁUCHAŁY?

JAK SŁUCHAĆ, ABY DZIECI DO NAS MÓWIŁY?

Sztuka komunikacji z dzieckiem



**Szkoła Podstawowa
z Oddziałami Integracyjnymi nr 6
im. Szarych Szeregów
w Grodzisku Mazowieckim**

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM?

„Ja – wypowiedzi”

Prawie zawsze jest bardziej logicznie i konstruktywnie zwracać się w tzw. „ja-wypowiedziach” niż w „ty-wypowiedziach”, szczególnie gdy chodzi o pochwałę, krytykę, wskazówki i życzenia, np.:

„Denerwuje mnie, kiedy ty...”

zamiast

„Ty jesteś niemożliwy, ...”

„Boje się, że...”

zamiast

„Kpisz sobie, nie możesz tego tak zrobić...”

„Ja-wypowiedź” oznacza zawsze uczucie, nastrój, życzenie zamiast ogólnikowego obwiniania. Formułując w ten sposób komunikat, respektujemy osobowość odbiorcy. Okazywanie własnych uczuć wymaga większej bliskości, zmniejsza więc dystans i pokazuje zaufanie, nie rani odbiorcy. Ponadto takiej wypowiedzi nie można się sprzeciwić – nikt nie może wyperswadować nam naszych uczuć.

Aktywne słuchanie

W trakcie słuchania najistotniejsze jest:

- okazywanie zainteresowania,
- odpowiadanie w taki sposób, by nie mówić nic od siebie (nie wyrażać opinii, uczuć), a jedynie powtarzać nadawcy to, co sam powiedział

Trzy poziomy aktywnego słuchania:

- **„Postawa przyjęcia”, „otwieracze”**

Pomagają rozpocząć rozmowę i wzbudzić zaufanie do słuchającego. Pomocne są środki niewerbalne tj. kontakt wzrokowy, przyjazny i wyrażający zainteresowanie wyraz twarzy, przytakiwanie głową, otwarta postawa ciała.

„Otwieracze” budują atmosferę, przekazują komunikat: *„Interesujesz mnie; to, co mówisz jest w porządku; szanuję cię jako osobę; mógłbym się od ciebie wiele nauczyć”*.

- **„Dublowanie”**

Słuchający powtarza ostatnie słowa nadawcy. Można też powtórzyć ostatnią część zdania lub zadać pytanie powtarzające treść.

„Dublowanie” oznacza: *„Koncentruje się na tym, co mówisz; twoje słowa są w porządku; chcę słuchać dalej”*.

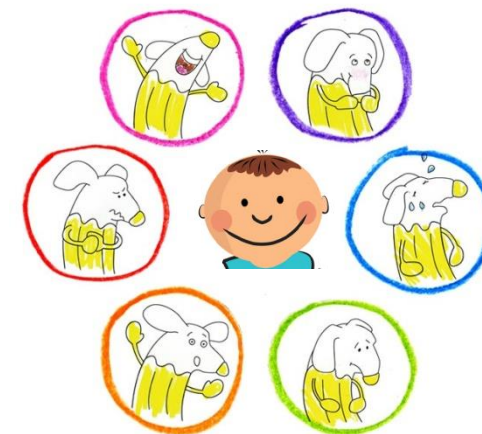
- **„Odzwierciedlanie”**

Polega na tym, że własnymi słowami oddajemy to, co zrozumieliśmy, streszczamy.

Przez „odzwierciedlanie” okazujemy zainteresowanie i miłość oraz to, że traktujemy rozmówcę poważnie i dlatego jemu pozostawiamy rozwiązanie problemu.

Wyrażanie i akceptowanie uczuć

Kiedy dzieci czują się dobrze, dobrze się zachowują. Jak pomóc im, aby czuły się dobrze? Zaakceptować ich uczucia. Zdecydowanie zaprzeczanie odczuciom dziecka wprawia je w zakłopotanie i doprowadza do wściekłości, a także powoduje, że dziecko nie potrafi prawidłowo ocenić swoich uczuć – nie wierzy im. Dzieci często potrafią sobie pomóc same, jeśli znajdą w nas dobrego słuchacza i otrzymają odpowiedź empatyczną.



Chcąc pomóc dziecku, by radziło sobie z własnymi uczuciami:

- słuchaj go bardzo uważnie,
- wyraż akceptację jego uczuć,
- określ te uczucia.