

**Siedem rad,
jak rozmawiać z dzieckiem,
by nas słuchało.**



1. Rozmowa to podstawa

- Rozmowa z dzieckiem to niełatwa sztuka. W jednym momencie może ono nas słuchać, a za chwilę jego uwaga koncentruje się na czymś innym. Zastanawiasz się, dlaczego tak się dzieje? Jest kilka powodów. **Może mówisz za dużo, nie poświęcasz stuprocentowej uwagi albo nie robisz tego, co mówisz.** Są jednak także sposoby, jak sprawić, by dziecko nas słuchało i rozumiało.



2. Usiądź i poświęć maksimum uwagi

- Jeśli twoje dziecko leży, połóż się obok niego. Jeśli siedzi – usiądź. Rozmowa na tym samym poziomie przynosi najlepsze skutki, ponieważ możecie spojrzeć sobie wzajemnie prosto w oczy, a to zapewnia szczerość.



- Postaraj się też poświęcić dziecku maksimum twojej uwagi. Nie prowadź dyskusji podczas przygotowywania obiadu czy oglądania telewizji. I odłóż telefon. Badania pokazują, że maluchy dokładnie wiedzą, kiedy rodzic jest rozproszony. **Aż 62 proc. dzieci w wieku szkolnym twierdzi, że ich rodzice tracą zainteresowanie rozmową, a przyczyną jest zaglądnienie w telefon.**

3. Liczy się nastawienie

- Jeśli twoje dziecko ma problem, podejdź do niego spokojnie i bez nerwów. Nie krzycz, nie przeklinaj. Krzyk uczy bowiem, że agresja to nic złego. Jednocześnie oznacza brak szacunku, a rozmowa traci na wartości i efektywności – dziecko zamiast otwierać się przed rodzicem, zamyka się.



- Jeśli będziesz **trzymać nerwy na wodzy**, **wyrażać się jasno i precyzyjnie**, a tym samym pomożesz córce bądź synowi rozwiązać problem, twoje dziecko to doceni.
Jeśli za jakiś czas znowu coś będzie nie tak, na pewno pociecha sama do ciebie przyjdzie.



4. Opanuj się

- Dzieci potrafią dać popalić. Szczególnie, gdy przechodzą okres buntu i łatwo wpadają w złość. Dlatego musisz być opanowany, by rozmowa nie przerodziła się w kłótnię. Im spokojniejszy jesteś ty, tym mniej nerwów będzie musiało przeżyć twoje dziecko i tym szybciej się uspokoi.



- A kiedy już to nastąpi – postaraj się nie mówić za dużo. Wyjaśnijcie sobie problem, ale warto również wiedzieć, że dzieci szybko tracą cierpliwość, jeśli za dużo mówimy i łatwo się rozpraszają. Dlatego bądź opanowany i mów w prosty sposób. Starsze dzieci oczekują zrozumienia z Twojej strony. Okaż więc je.



5. Zróbcie coś razem

- Często bywa tak, że dzieci przejawiają chęć rozmowy podczas wspólnie wykonywanych czynności. Zachęć je więc, by pomogło ci umyć okno, posortować pranie czy przygotować kolację – okazja do rozmowy gwarantowana. Jak wykazały badania psychologów, regularne posiłki spożywane w gronie rodziny mają dla dzieci niemalże terapeutyczną moc.



- Poprawiają zdrowie, uczą odpowiedniego odżywiania, dziecko staje się pewniejsze siebie, jego emocje stabilniejsze, a wyniki w nauce – lepsze.

Ważny jest jednak jeszcze jeden aspekt.

- **Rozmawiajmy, a nie przeprowadzajmy wywiad.** Odpowiadajmy na pytania, dopytujemy, reagujemy. Dziecko to doceni.

6. Zwróć uwagę na emocje dziecka

- Jeśli twoja pociecha mówi, że nie lubi czytać "Dzieci z Bullerbyn", zaakceptuj to, mimo że może ty tę książkę uwielbiasz. Jeśli powiesz: „Ależ oczywiście, że lubisz”, całkowicie zaprzeczysz emocjom dziecka.

A to często prowadzi do rozzłoszczenia się i zakończenia rozmowy. Dziecko łatwo może bowiem stwierdzić, że rodzic go nie słucha.

- Ważne też, by dziecku nie przerywać, ale postarać się wysłuchać jego wypowiedzi do końca, nawet jeśli jest nieskładna, a dziecko „duka”, „stęka” i „zacina” się.



7. Zachęć dziecko do współpracy.

Aby zachęcić dziecko do współpracy:

1) mów o swoich uczuciach

Mówienie o swoich uczuciach jest zdrowe dla naszych relacji. Nie każde zachowanie dziecka jesteśmy w stanie zaakceptować. Dzieci oczywiście wolą być akceptowane, ale są w stanie zrozumieć niewyrażenie zgody na pewne ich zachowania, gdy odbierają od nas jednoznaczne i uczciwe komunikaty, które są zgodne z prawdziwymi odczuciami rodziców.

- **Porozmawiaj o swoich uczuciach**, ale unikaj wypowiedziania się na temat charakteru czy osobowości dziecka, np.:
- ZAMIAST: „Przestań! Jesteś nie do zniesienia!”
SPRÓBUJ: „Nie lubię, kiedy przerywasz jak rozmawiam z tatą.”
- ZAMIAST: „Co się z Tobą dzieje, ciągle zostawiasz porozrzućane ubrania!”
SPRÓBUJ: „Przeszkadza mi, kiedy rozrzucasz ubrania. Nie będę ich ciągle zbierała”

- ZAMIAST: „Co ty sobie wyobrażasz mówiąc, że muszę z tobą iść. Zachowujesz się nieodpowiednio”
SPRÓBUJ: „Nie lubię, kiedy mówisz mi, że muszę zrobić wszystko, co chcesz. Chciałabym, żebyś do mnie powiedział »Mamo, jestem gotowy, możemy iść?«”
- ZAMIAST: „Przestań! Jesteś taki natrętny!”
SPRÓBUJ: „Nie lubię, kiedy mnie ciągniesz za rękaw”
- Opisuując swoje uczucia, stajemy się wiarygodni – nie tylko dzieciom, każdemu lepiej słucha się szczerych wypowiedzi.

2) Próbuj określać swoje oczekiwania np.:

- „Jeżeli pożyczasz moje kosmetyki, to oczekuję, że później odłożysz je na miejsce...”

i proponować wybór

„...albo nie będziesz mogła już ich używać.
Sama zdecyduj”.

- **3) Opisuj, co widzisz, lub przedstawiaj problem:**

ZAMIAST: „Ile razy muszę Ci mówić, abyś zgasił światło po wyjściu z łazienki?”

OPISZ: „Zostawiłeś światło w łazience”.

- **KIEDY DOROŚLI PRZEDSTAWIAJĄ PROBLEM, DAJĄ DZIECKU SZANSĘ ZASTANOWIENIA SIĘ, CO ROBIĆ.**

- ZAMIAST: „Jesteś taki nieodpowiedzialny. Zawsze zapominasz zakręcić wodę. Chcesz żebyśmy mieli powódź?”

OPISZ: Joasiu, woda w wannie za chwilę się przeleje”.

- TRUDNO JEST ROBIĆ TO, CO NALEŻY, KIEDY JEST SIĘ OSKARŻONYM. DUŻO ŁATWIEJ SKONCENTROWAĆ SIĘ NA PROBLEMIE, KIEDY KTOŚ CI GO PO PROSTU PRZEDSTAWI.

4) Udzielaj dziecku informacji:

- ZAMIAST: „To obrzydliwe, co ten ogryzek robi na twoim łóżku? Mieszkasz jak świnka!”
- UDZIEL INFORMACJI: „Ogryzki wrzuca się do kosza”
- **INFORMACJA JEST DUŻO ŁATWIEJSZA DO PRZYJĘCIA NIŻ OSKARŻENIE.**

- ZAMIAST: „Nigdy nie przyjdzie Ci do głowy, żeby pomóc mi w pracach domowych”.
UDZIEL INFORMACJI: „Bardzo byś mi pomogła, gdybyś przygotowała stół do obiadu”.
- **KIEDY DZIECIOM UDZIELA SIĘ INFORMACJI, ZWYKLE SAME DOCHODZĄ DO TEGO, CO NALEŻY ZROBIĆ.**

5) Nie praw morałów , mów jednym słowem

- ZAMIAST: „Znowu wychodzisz bez śniadania! Zapomniałaś własnej głowy, gdyby nie była przytwierdzona”.
POWIEDZ TO JEDNYM SŁOWEM: „Joasiu, śniadanie”.
- **DZIECI NIE LUBIĄ SŁUCHAĆ WYKŁADÓW I KAZAŃ , DŁUGICH TŁUMACZEŃ. DLA NICH IM KRÓTSZE PRZYPOMNIENIE, TYM LEPSZE.**

6) Napisz liścik

- Przed wyjściem do pracy matka przytwierdziła do komputera kartkę z takim napisem: „Zanim go włączysz – pomyśl – czy zrobiłem już lekcje? Czy uczyłem się?”
- CZASAMI NIC NIE PRZYNIESIE TAKIEGO EFEKTU, JAK SŁOWO PISANE.

PODSUMOWANIE:

ABY ZACHĘCIĆ DZIECKO DO WSPÓŁPRACY

- **1. Opisz, co widzisz, lub przedstaw problem.**
„Na łóżku leży mokry ręcznik”.
- 2. Udziel informacji.**
„Ten ręcznik moczy mój koc”.
- 3. Powiedz to jednym słowem.**
„Ręcznik”.
- 4. Opisz, co czujesz.**
„Nie lubię spać w mokrym łóżku”.
- 5. Napisz liścik.** (powyżej wieszaka na ręczniki)
„Proszę, odwieś mnie na miejsce, abym mógł wyschnąć. Dziękuję! Twój ręcznik!”

POWODZENIA



Źródła informacji i obrazów:

- https://www.bing.com/images/search?q=matka%20i%20córka%20obrazy&qs=n&form=QBIR&sp=-1&pq=matka%20i%20córka%20obrazy&sc=0-20&cvid=70ECDD30797843769_AEEC765F918FF46&first=1&tsc=ImageHoverTitle
- <https://www.bing.com/images/search?q=rodzinny%20obiad%20obrazy&qs=n&form=QBIR&sp=-1&pq=rodzinny%20obiad%20obrazy&sc=0-21&cvid=8054E9FB24EF4503AA62F7E3089D2488&first=1&tsc=ImageHoverTitle>
- <https://parenting.pl/6-rad-jak-rozmawiac-z-dzieckiem-by-nas-sluchalo>
- https://www.bing.com/images/search?q=rodzice%20i%20dzieci%20obrazy&qs=n&form=QBIR&sp=-1&pq=rodzice%20i%20dzieci%20obrazy&sc=0-23&cvid=4EAA2AB244AC478_E9E7BFA0A33FB513B&first=1&tsc=ImageHoverTitle