

JAK SKUTECZNIE ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI?



Gotowość do wysłuchania dzieci i nauka słuchania stanowią drogę do stworzenia atmosfery zaufania i bezpieczeństwa. Gdy rodzic nawiąże z dziećmi porozumienie i dba o dobrą komunikację, wtedy dzieci są bardziej skłonne do zrozumienia i przyjmowania jego sugestii. Umiejętność dobrej komunikacji wpływa też na relacje rówieśnicze – z jednej strony wzmacniając więzi, z drugiej rozwijając umiejętność rozwiązywania konfliktów. W komunikacji najważniejsza jest dbałość o budowanie klimatu zaufania i więzi. Osiągniesz to przede wszystkim dzięki wyrażaniu akceptacji i szacunku dla problemów dzieci, zapewnieniu im poczucia bezpieczeństwa i daniu do zrozumienia, że jesteś dla nich i do ich dyspozycji.

Jak to zrobić?

- ➔ Rozmawiaj bez pośpiechu i presji czasu.
- ➔ Nie wykonuj podczas rozmowy innych czynności, ponieważ dajesz wtedy dziecku komunikat, że rozmawiasz mimochodem. Umniejsza to wagę rozmowy, zniechęca dziecko do dzielenia się tym, z czym do Ciebie przyszło.
- ➔ Zachęcaj do kontynuowania wypowiedzi, np. Czy chciałbyś coś więcej na ten temat powiedzieć? To interesujące, mów dalej. Czy chciałabyś ze mną o czymś porozmawiać?. Tego typu sygnały mogą sprawić, że dziecko samo wyciągnie wnioski ze swojej wypowiedzi, poczuje się ważne, akceptowane, a nie oceniane, chętniej się zwierzy.
- ➔ Pozwól, żeby dziecko dokończyło wypowiedź, niech poczuje Twoje zainteresowanie. Nie przerywaj, ale gdy wypowiedź zacznie przyjmować charakter „niekończącej się opowieści”, włącz się do niej, zaproponuj podsumowanie lub ustal je wspólnie z dzieckiem, zadbaj, aby dziecko miało

poczucie dopełnienia rozmowy.

➔ Słuchaj aktywnie, niech Twojemu milczeniu towarzyszą: skinienie głowy, mimika, sygnały słowne, takie jak: aha, hm, no tak, pochylenie się w stronę dziecka. Dzięki temu Twój rozmówca może się poczuć zaakceptowany i zachęcony do dalszego otwierania się.

➔ Stosuj wypowiedzi typu: Rozumiem, że się zdenerwowałeś, ale jak sądzisz, czy postąpiłeś właściwie? Jak czułeś się w tej sytuacji? Jak myślisz, co czuł twój kolega?. Możesz również odwołać się do zasad postępowania ustalonych w grupie. Unikaj komunikatów w rodzaju: Nie powinieneś... Jak mogłaś!. Zawarta w nich nagana może powodować zamykanie się dziecka w podobnych sytuacjach i niechęć do szczerych wypowiedzi.

➔ Dbaj o nawiązanie kontaktu wzrokowego i jego utrzymanie. Daje to rozmówcom poczucie, że rozmowa jest ważna, że skupiają na sobie całkowitą uwagę.

Rozmowa opiera się na dwóch elementach – treści i związanych z treścią emocjach. Rozpoznanie emocjonalnej zawartości wypowiedzi jest niezwykle ważną umiejętnością w kontakcie z małymi dziećmi, które często mają trudności z wyrażaniem czy określaniem własnych emocji. Dzieci również często odczytują nasz komunikat bardziej dzięki wyrażonym emocjom niż wypowiedzianym słowom.

Dlatego stosuj się do kilku zasad.

➔ Staraj się właściwie wyczuwać emocjonalny przekaz dziecka, a tym samym daj mu poczucie, że zostało zauważone, wysłuchane, zrozumiane, docenione. Dzięki temu będzie miało chęć i motywację do dalszego prowadzenia rozmowy w poczuciu bezpieczeństwa i partnerstwa.

➔ Dziel się własnymi emocjami, werbalizuj je, np. Jest mi przykro, że tak postąpiłeś. Sprawiałeś mi wiele radości tym, że mi pomogłeś.

➔ Dbaj o spójność komunikatu werbalnego i pozawerbalnego. Twoja postawa, gesty, mimika również ujawniają emocje, np. chwalcąc dziecko, skieruj się wprost ku niemu, uśmiechnij się, mów serdecznym głosem

