

# KOMUNIKACJA

## KLUCZEM

### DO BUDOWANIA RELACJI



Bardzo często rodzice martwią się, jak efektywnie komunikować się ze swoim dzieckiem, aby nie doprowadzić do konfliktu, żeby w domu panowała miła atmosfera, aby nie utracić autorytetu w oczach, gdy chcemy wyegzekwować podstawowe zadania.

Teraz, gdy możemy spędzić ze sobą tyle czasu mamy okazję poobserwować, jaki styl komunikacji funkcjonuje w naszym systemie rodzinnym. Będą tacy wśród, którzy sobie pogratulują ciężkiej dotychczasowej pracy, która owocuje spokojem, ale będą też inni, którzy stale będą zadawać sobie pytanie „Gdzie popełniam błąd?”.

Istnieje kilka „**ZŁOTYCH” ZASAD**, które warto wprowadzić w codzienną rzeczywistość, aby była ona dla wszystkich bardziej przyjazna.

- **Jeśli chcesz porozmawiać ze swoim dzieckiem porzuć wszystkie czynności, które do tej pory robiłeś.**  
Nasze dzieci są wykrywacze metalu szybko wyczuwają czy mamy szczerą intencję i czas dla nich, czy chcemy już tę rozmowę mieć za sobą, aby dały nam „święty spokój”.
- **Nawiąż kontakt na poziomie fizycznym i emocjonalnym.**  
Usiądź blisko dziecka, połóż mu rękę na ramieniu, popatrz w oczy, stań blisko. To daje poczucie bezpieczeństwa. Nie chowaj się za stołem i nie krzycz do dziecka z kuchni. Odwróć sytuację, jakie masz emocje w sobie, gdy Twoje dziecko całym swoim ciałem Cię nie słucha ( w opinii dorosłych Nas ignoruje).
- **Pokazuj, że słuchasz.** Zadawaj pytania, upewnij się czyta dobrze je zrozumiałeś, dopytuj o szczegóły informacji, potakuj, powtarzaj ostatnie słowa.

- **Bądź cierpliwy.** Wysłuchaj do końca, nie przerywaj, nie dokańczaj za dziecko. Nawet jeżeli mówi Co o sytuacji, którą już znasz, może dowiesz się czegoś zupełnie nowego.
- **Zamiast zakazu i nakazu staraj się wskazać, co Twoje dziecko może zrobić.** Z punktu widzenia dorosłego (doświadczenie, wiedza itp. wiemy więcej co nie znaczy lepiej) łatwiej jest mówić, czego nie robić. Ta zmiana wymaga zmiany na poziomie myślenia dorosłych i uczy dziecko, jak komunikować się pozytywnie.

• <b>Nie skacz!</b>	• <b>Siedź spokojnie.</b>
• <b>Nie krzycz!</b>	• <b>Mów cicho.</b>
• <b>Nie jęcz!</b>	• <b>Powiedz tak, żebym mogła Cię zrozumieć.</b>
• <b>Nie mlaskaj!</b>	• <b>Podczas jedzenia zamykaj usta.</b>
• <b>Nie bij siostry!</b>	• <b>Bawcie się w zgodzie.</b>

- Jeżeli wydajesz dziecku polecenie niech będzie ono krótki i konkretne:  
*Książki na półkę.*  
*Klocki do zielonego kosza.*  
*Kurtka na wieszak.*  
Jeśli polecenia będzie za długie dziecko zapamięta koniec i początek i nie wykona go wcale.  
Jeżeli polecenie będzie zbyt ogólne dziecko nie będzie domyślało się czego od niego chce, albo, co miałeś na myśli.
  - Wydawane polecenie wymaga **powtórzenia go przez dziecko**. To daje gwarancję, że dziecko jest zaangażowane w komunikację, a Ty wiesz, że już zakodowało polecenie. Dopóki syn/ córka, go nie powtórzy nie licz na to, że została wysłuchany.
  - Wydawane polecenie wymaga stworzenia **optymalnych warunków** do wysłuchania - nie w trakcie bajki, czy zabawy. Wyznacz dziecku czas ( po reklamie, po końcowych napisach, jak zbudujesz wieżę, zakończysz 12 level)) i sygnał ( minutnik, hasło, timer), kiedy ma zakończyć czynność, w którą jest zaangażowane.
- Przypomnij, **co najmniej 3 razy** - 15, 10, 5 minut przed tym, zanim podejmiesz działania związane z konsekwencjami.
- Jeżeli wydajesz polecenie bądź miły, ale stanowczy.  
Polecenie **to nie jest prośba** więc nie proś. Dziecko powie – „Zależy Ci to proś dalej albo daj mi coś w zamian”.  
Polecenie **to nie jest szantaż** więc nie zaczynaj wypowiedzi „Jeśli zrobisz to...to to będzie miał/a...”. Będzie sfrustrowany, kiedy usłyszysz „ Jeśli chcesz żebym odrobił /a lekcje to.....”.

Polecenie **to nie jest nakaz**, gdyż budzi odwet i niechęć do współpracy. „Masz natychmiast wynieść śmieci”.

- W komunikacji z dzieckiem używaj formy **KOMUNIKATU JA**:

**Czuję** (radość, smutek, złość), **gdy Ty** ( używszy telefonu podczas naszej rozmowy, podnosisz głos na mnie, unikasz wykonywania moich poleceń). **Oczekuję, że** ( odłożysz telefon i popatrzyś mi w oczy, wysłuchasz mnie do końca, wykonasz moją prośbę).

**Zalety powyższej komunikacji:**

- określasz wprost, czego oczekujesz,
  - wyrażasz na bieżąco swoje emocje,
  - nie oceniasz, nie atakujesz,
  - nazywasz zachowanie, które druga osoba ma zmodyfikować,
  - wskazujesz źródło trudności w relacji,
  - jesteś asertywny.
- Bądź **otwarty na emocje dziecka**, nazywaj je, pytaj o nie, zadawaj pytania o przyczyny ( choć dzieciom trudno czasami powiązać je z określonymi okolicznościami).
  - ✓ Nie ważne czy udało Ci się ją odgadnąć, czy dobrze nazwać, ważne, że zauważyłeś Dziecko. Otworzyłeś tym samym drogę do rozmowy. Uczysz empatii i wrażliwości na innych.
  - ✓ Nie zmieniaj emocji dziecka, a na pewno ich nie minimalizuj i nie zaprzeczaj im.
  - ✓ Nie ma dobrych i złych emocji- każda z nich jest **sygnałem o naszej potrzebie ( zaspokojonej lub deficytowej)**.
- **Chwal dziecko za każdym razem, gdy tylko jest okazja, a jest kilkanaście razy dziennie!!!**
  - ✓ Wyrażaj zadowolenie z rzeczy codziennych i normalnych, a nie tylko wyjątkowych i ponadprogramowych.
  - ✓ Nazywaj, co dziecko zrobiło w powiązaniu z jego cechą np. charakteru ( „Umyłeś naczynia, jesteś pracowity”, „Wniosłeś zakupy, jesteś silny”, „Przeczytałeś rozdział książki, jesteś ambitny”.

**Życzę sukcesów i porozumienia!!!**

Opracowała: Monika Walczak- psycholog