

Porozumienie rodzic - dziecko

Każdy rodzic chciałby, aby jego komunikacja z dzieckiem przebiegała bez zakłóceń – z jednej strony, aby dziecko słuchało tego, co rodzic do niego mówi, z drugiej – by chciało z rodzicem rozmawiać, dzieliło się radościami. Często jednak sposób, w jaki przebiegają rozmowy z dzieckiem, odbiega znacząco od tego ideału. Kłopot polega zwykle na tym, że rodzic skoncentrowany jest bardziej na mówieniu niż empatycznym słuchaniu swojej pociechy, a do tego reaguje często w sposób schematyczny i sztywny, który zniechęca dziecko do dalszej rozmowy.

Istotne jest to, aby rodzic potrafił tak mówić do dziecka, by ułatwiać i podtrzymywać dwustronna z nim komunikację, zamiast skupiać się wyłącznie na mówieniu – zadawaniu pytań, dawaniu wskazówek, wydawaniu poleceń. Bo co z tego, że rodzic daje tyle wspaniałych rad i życiowych mądrości, skoro dziecko poczuło się opuszczone w swoich potrzebach i niezrozumiałe w tym, co chciało zakomunikować.

Człowiek ma potrzebę dzielenia się ważnymi sprawami ze znaczącymi dla siebie osobami. Gdy dziecko przychodzi do matki lub ojca z jakąś sprawą (przeżyciem, kłopotem, spostrzeżeniem), pragnie być przede wszystkim wysłuchane i zrozumiane. Rodzic reaguje na zachowanie i słowa dziecka poprzez jakąś wypowiedź – może być ona dla dziecka sygnałem wyrażającym zrozumienie i akceptację, a co za tym idzie, zachęcać do dalszego kontaktu lub też dać dziecku poczucie braku zrozumienia dla jego potrzeb i uczuć, skłaniając do wycofania się z rozmowy.

Dziecko komunikuje swoje potrzeby i emocje nie tylko słowami, ale także zachowaniami. Istotną umiejętnością rodzica jest wsłuchanie się w to, co robi i mówi jego pociecha, i określenie jakie uczucia w ten sposób stara się przekazać. Jeżeli dorosłemu uda się te emocje odczytać, powinien je przyjąć i zaakceptować, zamiast im odruchowo zaprzeczać. Może to być zwyczajnym „aha, „mhmm”, „rozumiem” lub nazywając i określając te uczucia: „Widzę, że się tym martwisz”, „ Chyba jesteś naprawdę wściekły”.

Niestety w praktyce jest to bardzo trudne. Większość rodziców sama bowiem wyrastała w atmosferze zaprzeczania uczuciom. Gdy było im smutno słyszeli „uśmiechnij się”, kiedy wpadali w złość słyszeli „uspokój się”. I powtarzają to teraz swoim dzieciom. Zaprzeczanie uczuciom jest bowiem icj „językiem ojczystym”

Empatyczne potwierdzanie uczuć nie jest tym, co wypływa z rodzica naturalnie, w sposób spontaniczny. Dlatego należy przyglądać się własnym reakcjom i ćwiczyć „język akceptacji”. Potwierdzając emocje dziecka, rodzic wysyła mu bowiem ważne komunikaty:

- daje mu do zrozumienia, że to co ono przeżywa, jest dla niego ważne
- pokazuje, że uczucia same w sobie nie są ani dobre ani złe, jedynie zachowania z nich wynikające można oceniać w tych kategoriach.
- wyraża akceptację dla wszystkich przeżywanych przez dziecko uczuć

- uczy dziecko rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych i nazywania ich. Dziecko potrafiące nazwać swoje uczucia łatwiej sobie z nimi radzi. Jeżeli wyrazi je słowami, nie musi już wyrażać ich w działaniu.

Automatyczne reakcje rodzica na zachowania i słowa dziecka, które przychodzi do niego z jakąś sprawą, często blokują dalszą komunikację, gdyż poza swoją jawną treścią niosą jeszcze jakieś ukryte znaczenie, które dziecko odczytuje. Są nieskuteczne, ponieważ na różne sposoby zniechęcają dziecko do kontaktu, sprawiają, że zaczyna się ono wycofywać lub bronić.

Czego unikać? – blokada komunikacji – przykłady

- Podsuwanie gotowych rad i rozwiązań „ Nie masz się z kim bawić – idź się zaprzyjaźnić z jakąś nową dziewczynką”.

Skutki: sugeruje, że rodzic nie wierzy w zdolność dziecka do poradzenia sobie z problemem, wywołuje zależność i bierność, wywołuje niechęć wobec pomysłów rodzica i poczucie niezrozumienia.

- Rozkazywanie: „Nie pyskuj!”, „Marsz do lekcji”.

Skutki: sygnalizuje dziecku, że jego odczucia i potrzeby nie są ważne i powinno podporządkować się potrzebom i odczuciom rodziców; może wyzwalać negatywne uczucia – lęk przed rodzicielską siłą, gniew i wrogość wobec rodzica

- Groźby, ostrzeżenia: „ Ja ci pokażę!”, „Wspomnisz moje słowa”.

Skutki: wzbudza lęk i uczucie podlegania; może wywołać gniew i wrogość; skłania dziecko do testowania realności rodzicielskich groźb (sprawdzanie granic)

- Perswazje, wygłaszanie kazań: „ Ja w twoim wieku...”, „ Nie należy się tak zachowywać, gdyż...”

Skutki: na słowa „powinieneś”, „musisz” dziecko reaguje oporem i buntem, broni własnego stanowiska

- Pouczanie, logiczne argumenty

„ Do egzaminu został tydzień, jak się teraz nie weźmiesz za naukę, nie zdążysz się przygotować”

Skutki: dziecko czuje się traktowane jako ktoś nieodpowiedzialny i nierozumny; wywołuje obronę i niechęć

- Krytyka „ Nic nie potrafisz zrobić dobrze”

Skutki: obniża poczucie własnej wartości i kształtuje negatywny obraz samego siebie; wywołuje uczucie gniewu i poczucie bycia niekochanym

- Nieadekwatne chwalenie „ Przecież jesteś taka dzielna, na pewno sobie poradzisz”

Skutki: może nie być zgodne z przeżywanym przez dziecko obrazem siebie; może zostać odebrane jako manipulacja

- Sarkazm „ Myślisz, że jak się tak ubierzesz, to będzieś mądrzejsza”

Skutki: budzi złość, wrogość, poczucie upokorzenia, dziecko ma ochotę odwzajemnić się tym samym

- Interpretowanie, diagnozowanie: „Mówisz tak tylko po to, by zwrócić na siebie uwagę”

Skutki: jest dla dziecka frustrujące; jeżeli diagnoza jest trafna – budzi zażenowanie, jeśli nie – poczucie niesprawiedliwej oceny

- Pocieszanie „Wszystko będzie dobrze”

Skutki: poczucie niezrozumienia i braku akceptacji

- Wypytywanie „Gdzie byłeś? Z kim rozmawiałeś? Co molega powiedział? Co ty powiedziałeś?”

Skutki: nadmierne pytania ograniczają poczucie wolności dziecka co do tego, co i kiedy chce powiedzieć

- Odwracanie uwagi „Nie myśl o tym”, „Porozmawiajmy o czymś innym”

Skutki: dziecko ma poczucie, że rodzic nie liczy się z jego uczuciami; problemy odsunięte są nierozwiązane

Każdy człowiek używa czasem wymienionych powyżej powiedzeń, nie sposób ich wszystkich wyeliminować i nie o to tu chodzi. Rzecz w tym, by nie stanowiły one fundamentu komunikacji z dzieckiem. Rodzic powinien pamiętać, że każdy z tych komunikatów niesie ze sobą pewne ukryte znaczenie, które może wywołać negatywne reakcje dziecka. Warto więc tych blokad unikać.