



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

Posłysz mnie mamom - - jak słuchać aby dziecko do nas mówiło i jak mówić aby słuchało?

„..Kilka lub kilkanaście kilogramów wody, węgla, wapnia, azotu, siarki, fosforu, potasu, żelaza...Jest w nim coś, co czuje, bada- cierpi, pragnie, raduje się, kocha, ufa, nienawidzi- wierzy, wątpi, przygarnia i odtrąca”. Tak o dziecku pisał Janusz Korczak.

Co można zrobić z tymi kilogramami czujących pierwiastków? W czwartkowe popołudnie, 29 października 2015 r. do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej przybyła Pani doktor Małgorzata Michel- pedagog, terapeuta i wygłosiła wykład dla rodzin zastępczych z terenu powiatu limanowskiego pt. „Posłysz mnie mamom - - jak słuchać aby dziecko do nas mówiło i jak mówić aby słuchało?”.

Aby ułatwić rodzicom zastępczym aktywne uczestnictwo w szkoleniu, dzięki współpracy z wolontariuszami z Ochotniczego Hufca Pracy w Limanowej zorganizowano opiekę dla przybyłych dzieci. Dla maluchów przygotowano m.in. „małe kino” w ramach którego wyświetlono bajkę „Mustang z dzikiej doliny” oraz wiele gier i zabaw.

W ciągu dwugodzinnego wykładu, opiekunowie zastępczy zostali zaznajomieni z kilkoma ważnymi zasadami, na których powinna się opierać aktywna komunikacja z dzieckiem. Są to m.in.:

-Akceptacja zachowań i indywidualnych cech innych, nawet własnych dzieci bywa sprawą bardzo trudną. Szczególnie dziecko jest wrażliwe na stopień akceptacji jego osoby, doskonale rozpozna kiedy jest oszukiwane, tzn. kiedy akceptacja ze strony dorosłych, szczególnie zaś rodziców, jest fałszywa. Przykładem mogą być ciepłe słowa, które zupełnie nie znajdują potwierdzenia w reakcjach rodziców: „nie zachowuj się tak...”, „nie ruszaj...”, „nie biegaj...” itd. Czasami to brak akceptacji cech własnych rodzica u niego samego - każe pokutować dziecku, u którego dana cecha właśnie dlatego jest niemiła widziana.

-Konsekwencja- wynikająca ze szczerego postępowania. Tak jak w przypadku akceptacji - to szczerść reakcji i okazywanych uczuć, wyrażanie poglądów, które znajdują potwierdzenie w naszym postępowaniu - tak i konsekwencja co do wymagań i opinii - osiąga cel, jeśli jest prawdziwa stała. Nie można zatem zabraniać dziecku określonych zachowań poza domem, jeśli sami wcześniej w rodzinnym gniazdku na to zezwalaliśmy! Dziecko jest „nieusłuchane”, bo codzienne wzorce postępowania są dla niego całkiem inne. Podobnie zdezorientowane będzie, kiedy rodzic jednorazowo wyrazi zgodę (choćby: „dla świętego spokoju”) na rzecz do tej pory niepraktykowaną, bądź wręcz zabranianą. Jest to znak, że łamanie obowiązujących zasad jest możliwe, a rodzic... jest niekonsekwentny.

- Aktywne słuchanie- Nie da się nikogo oszukać udając tylko, że słuchamy w trakcie np. interesującego programu w telewizji. Dziecko również szybko zorientuje się, że słuchane nie jest! A to, z kolei, przekłada się na poczucie odrzucenia, na refleksję, że rodziców „nie obchodzi”. Dlatego ważne jest, aby stworzyć do rozmowy odpowiednie warunki i słuchać z zaangażowaniem, podtrzymując rozmowę naszymi wtrąceniami, lub - żeby nie przerywać - potwierdzeniami odbioru, takimi jak: „naprawdę?”, „jak to się stało?”, „hmm...”. Jeśli nie ma ku rozmowie warunków - koniecznie należy nazwać zaistniałą sytuację, mówiąc np. „Chciałbym z tobą porozmawiać, ale nie w tym momencie... Porozmawiamy za chwilę, dobrze?” (...i dotrzymujemy danego słowa!).

- Wprowadzenie wypowiedzi „JA”- To zasada bardzo dobrze oddziałująca na ludzi, nie tylko małych... Zamiast wyrażać opinie przez „ty”, np. „ (Ty) Przestań hałasować!”, „Nie hałasuj!”, możemy dokładnie to samo wyrazić używając wypowiedzi „ja”: np. „Ten hałas mi przeszkadza”. Różnica w odbiorze jest znacząca: w pierwszym przypadku - osoba do której mówimy reaguje na rozkaz, najczęściej - wewnętrznym, lub też nieskrywanym - buntem, być może robieniem na złość; w przypadku drugiego typu wypowiedzi - sama podejmuje decyzję co do reakcji na nasze stwierdzenie - my jej nie rozkazujemy! Nikt

nie lubi moralizowania, groźby kary, bycia ocenianym, wypowiedzi pełnych zarzutu. Dlatego lepiej jest nazywać to, co czujemy i co MY myślimy na dany temat, zamiast prowokowania negatywnych reakcji (niechcący przecież) u naszych rozmówców.

- Unikanie barykad rozmowy- Są to takie zdania rodziców, które blokują dzieci na to, aby kontynuować rozmowę. Często wyzwalają bunt, złość, agresję. Sprawiają, że młody człowiek czuje się odepchnięty, gorszy, nieakceptowany. Ma wrażenie, że jego problem rodziców nie interesuje, lub, że sam z problemem powinien sobie poradzić, a jest do tego niezdolny (konsekwencją: niskie poczucie własnej wartości, kompleksy).

-Znalezienie czasu dla siebie- każdy, nawet najlepszy rodzic potrzebuje chwili wytchnienia i odpoczynku aby naładować akumulatory i odzyskać siły. Dlatego ważne, aby w ciągu dnia znaleźć dla siebie godzinę na ulubione zajęcia, relaks. Dzieci muszą wiedzieć, że w tym czasie mama lub tata są nieosiągalni i wszelkie sprawy powinny poczekać.

Na szkoleniu padło wiele przykładów „z życia”. Zainteresowane osoby miały możliwość zadawania indywidualnych pytań.

Każdy z uczestników na zakończenie otrzymał zaświadczenie o odbyciu szkolenia.

