



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# Jak komunikować się z dzieckiem? O dobrej komunikacji z perspektywy rodzica

Rozmowa często kojarzy nam się ze słowami – może i słusznie, jednak dobra komunikacja to coś więcej – opiera się na kilku filarach, a także składa się z kilku czynników. Czasem mimo dobrych chęci porozumienie z dzieckiem bywa trudne, a w sytuacjach wzmożonego napięcia, np. czasie [pandemii Covid-19](#), dodatkowo utrudnione. Poniżej wskazuję elementy, na które należy zwrócić uwagę, aby rozmowa nie przemieniła się w wojnę i podaję praktyczne rady, podane z perspektywy rodzica, jak warto komunikować się z dzieckiem (i nie tylko), rady szczególnie przydatne w czasach kryzysu.

## Jak komunikować się z dzieckiem - wstęp

Przekazywanie myśli i uczuć za pomocą słów to przywilej człowieka, to coś, co wyróżnia nas na tle świata zwierząt. Jednak dobra komunikacja wymaga od nas opanowania kilku podstawowych technik.

### Komunikację możemy podzielić na dwa rodzaje:

- **komunikacja werbalna** (słowna) dotyczy słów
- **komunikacja niewerbalna** (pozasłowna) dotycząca gestów, mimiki twarzy

### Komunikacja werbalna: jakich słów używać, jakich się wystrzegać?

Wydawałoby się, że słowa są najważniejsze i stanowią istotę komunikacji. Jednak zdaje się być inaczej. Słowa mają ogromną moc – moc uzdrawiającą, ale także i niszczącą. Słowa pełnią rolę pośrednika między światem wewnętrznym (psychiką, myślami, uczuciami), a światem zewnętrznym (odbiorcą).

**W słowach należy zwrócić uwagę na to, aby były one proste, jasne i zrozumiałe.** Stąd prosty wniosek, aby kierować do dziecka słowa, które są dla niego zrozumiałe, dostępne i od razu będzie wiadomo, o co chodzi. I tu pojawia się kolejny problem. Czasem zastanawiamy się, czy używać w stosunku do młodzieży słów, którymi oni sami się posługują, tzw. „slang”. W rozmowie z młodymi padają jasne deklaracje, że używanie słów zarezerwowanych dla młodych ludzi jest według nich „obciachowe” i jest to niemile widziane przez młodzież, gdy ktoś stara się z nimi skomunikować ich własnym- ale podkreślam- zarezerwowanym tylko dla tej grupy słownictwem.

### Słowa niosą emocje

Każde słowo niesie za sobą zabarwienie emocjonalne, co oznacza, że wypowiedź wywołuje w odbiorcy konkretną emocję. To bardzo ważne, szczególnie, gdy porozumiewamy się z dorastającymi ludźmi, którzy bardzo silnie odbierają, a także i przeżywają emocje. Trzeba nauczyć się **dobierać słowa, które będą uniwersalne**, tj. zrozumiałe zarówno dla osoby dorosłej, jak i dziecka. Dzięki temu to, co chcemy powiedzieć będzie zinterpretowane w taki sposób jaki był zamierzony przez nadawcę.

**Należy unikać słów, które wywołują ujemne emocje** i są wyrażone w sposób oceniający, np. „spóźnialski”, „płaczliwy”, „leniwy”, „bezczelny”, „kłótniwy”. Czasem nie zastanawiamy się, że słowa, które mówimy, wywołują w odbiorcy tak przykre emocje, a wypowiedzane są przez nas w sposób automatyczny.

## Komunikacja niewerbalna: nasza mimika i postawa też mają znaczenie

Jeżeli opanujemy już zdolność do właściwego dobierania słów, ważne są także gesty, postawa ciała, mimika twarzy, otoczenie. To wszystko odbieramy podświadomie, a wpływa to na jakość komunikacji. Czasem ciało wyraża więcej niż słowa. Dobrze, by była zachowana spójność komunikatu werbalnego i niewerbalnego. Jeżeli mówimy o czymś wesołym, należy pamiętać, aby nie mówić tego z grobową miną. Dla dziecka i każdego innego odbiorcy komunikat werbalny (słowny) musi być tożsamy z komunikatem niewerbalnym (np. mimiką).

Warto zwrócić uwagę na postawę ciała. **Chcąc porozmawiać z dzieckiem na ważny temat, uzyskać od niego informacje, przyjmijmy postawę otwartą, życzliwą, spokojną.** Zdarza się niejednokrotnie, że właśnie przez niewłaściwą pozycję ciała nie jesteśmy w stanie dogadać się z innymi, ponieważ jesteśmy tak spięci, skuleni i nasze ciało przyjmuje wręcz postawę bojową, że dziecko jest nią przytłoczone i przyjmuje podobną postawę. W rezultacie nie może otworzyć się w tej rozmowie na tyle, na ile by chciało, a nawet potrzebowało. **Rozmawiając z nastolatkiem nie przyjmujemy postawy dominującej, traktujmy go raczej jako partnera rozmowy,** co znacznie poprawi jakość komunikacji.

## Jak komunikować się z dzieckiem?

### Zadbaj o sprzyjające otoczenie, odczytuj sygnały

Ważne jest także środowisko do rozmowy. **Środowisko, w którym rozmawiamy powinno być bezpieczne dla dziecka.** Jeśli chcemy z nim otwarcie porozmawiać o ważnych problemach unikajmy miejsc, które odbierają poczucie swobody. Najlepszym miejscem do rozmów jest pokój dziecka. Postawa ciała musi być skierowana do dziecka, dobrze jest, gdy rozmowa odbywa się twarzą w twarz.

**Dziecko daje czasem drobne sygnały, że potrzebuje rozmowy.** Takim sygnałem może być sytuacja, gdy dziecko wchodzi do pokoju lub kuchni z **zapytaniem „co robisz?”**. Może to wskazywać, że właśnie potrzebuje rozmowy. Wskazuje to także na gotowość dziecka i otwartość na wymianę myśli. Jeśli ten moment przeoczmy lub zignorujemy go, wtedy może być trudniej o taką szczerą rozmowę. **Nie sprzyja rozmowie, gdy wokół dużo różnych bodźców.** Włączony telewizor, powiadomienia z telefonu, muzyka – tych rozpraszaczy jest bardzo wiele. Stwórzmy dziecku klimat do rozmowy, przygotujmy podłoże do rozmowy, wreszcie pozbadźmy się nadmiaru bodźców. To wszystko wydaje się oczywiste, może aż tak bardzo oczywiste, że wręcz niezauważalne.

### Odpowiednie nastawienie do rozmowy

Nastawienie do rozmowy to kolejny bardzo ważny element. Dziecko bardzo szybko jest w stanie domyślić się, jakie rodzic ma intencje i do czego rozmowa ma prowadzić. Najbardziej jest to widoczne, gdy rozmowa ma charakter dyscyplinujący. Dziecko może wiedzieć, że rozmowa stanowi tylko wstęp do ukarania go za niewłaściwe zachowanie. Aby uniknąć tego typu sytuacji, posługujmy się pytaniami otwartymi. Pozwólmy dziecku swobodnie się wypowiedzieć, czasem pozwólmy zebrać myśli, dajmy czas.

Ważne jest także to, że **nie zawsze dziecko jest gotowe, żeby odpowiedzieć na zadawane pytania, wtedy uzbrójmy się w cierpliwość,** aż przyjdzie odpowiedni czas. Dzieci oczekują od dorosłych tego, że będą oni dla nich życzliwi i wyrozumiali, chcą czasem, by dorośli podążali za nimi, starał się ująć ich punkt widzenia. Życzliwa i cierpliwa postawa jest świetną okazją do tego, by pomóc dziecku w korygowaniu jego spojrzenia na świat i przedstawiane przez niego sprawy. Pamiętajmy, że dziecko także jest podmiotem rozmowy i jemu również należy się uwaga.

## Ćwiczenie z nazywania emocji

Postawa otwarta oznacza także, że w szczególny sposób zwracamy uwagę na odbiorcę. **Skupiamy się bardziej na dziecku niż na naszych emocjach,** co nie oznacza, że należy te emocje bagatelizować. Dobrym rozwiązaniem jest **analiza własnych emocji po zakończeniu rozmowy,** są to ważne dla nas informacje, ale też i wskazówki na przyszłość. **Kiedy dochodzi do sytuacji, gdy nasze własne emocje utrudniają nam komunikację, zróbmy pauzę,** możemy wtedy np.

pójść do kuchni zrobić herbatę, otworzyć okno w pomieszczeniu, **zrobić coś, co odwróci naszą uwagę od nas samych i pozwoli wrócić do podążania za dzieckiem.**

Jeżeli już postanowimy, że będziemy podążać za dzieckiem, starajmy się mu to zakomunikować, żeby wiedziało, że taki mamy zamysł na rozmowę. Przydatne są tu takie **sformułowania jak: „jak dobrze rozumiem ... ” , „czyli masz na myśli to, że...”, „chodzi ci o to ...”**. W ten sposób dziecko otrzymuje zarówno informację, że jest słuchane, ale też i że rozmówcy faktycznie na rozmowie zależy i jest ona ważna. Nie bójmy się zadawać pytań, gdy nie rozumiemy o czym mówi. Dziecko także przeżywa emocje, a **rolą rodzica jest pomóc mu zrozumieć to, co dziecko przeżywa. Czasem wystarczy po prostu nazwać daną emocje, by została ona lepiej zrozumiana.** Gdy spostrzegamy, że dziecku jest trudno o czymś powiedzieć, nazwijmy to, co zauważyliśmy. Nie bójmy się też otwarcie mówić o tym, co sami przeżywamy, także starajmy się to nazwać. Rozmowa jest wymianą.

## Porozumienie bez przemocy

Jedną z technik skutecznej komunikacji jest opracowana przez Marshalla Rosenberga (2003) zbiór zasad zwany **Porozumieniem bez przemocy (NVC-Nonviolent Communication)**.

Technika ta opiera się na czterech filarach, których opanowanie zapewni łatwiejszą komunikację z dzieckiem i innymi.

**1. Pierwszy komponent** tego modelu to **OBSERWACJA**. Polega na stwierdzeniu faktu bez oceny. Czasem mylimy te dwa elementy. Ocena wydaje nam się być obserwacją, a obserwacja oceną. Poniżej podaję przykład, który pozwoli rozróżnić ocenę i obserwację.

*Przykład:* Pracowałeś 70 godzin w tygodniu przez 3 miesiące.

*Przykład z oceną brzmiałby:* Pracujesz zbyt ciężko.

**2. Drugi komponent to UCZUCIA.** Tutaj oprócz obserwacji posługujemy się też uczuciami.

*Przykład:* Kiedy wybiegłeś na ulicę nie patrząc, wystraszyłem się.

**3. Trzeci komponent to POTRZEBY.** Każda wypowiedź kryje za sobą konkretną potrzebę, która wyrażana jest też poprzez zachowanie.

*Przykład:* Jeśli chcesz mieć lepsze oceny, zacznij wkładać wysiłek w swoją pracę.

4. Wreszcie **czwarty element to WNIOSKI.** Tutaj obowiązuje kilka zasad. Podsumowując swoją wypowiedź należy:

- mówić konkretnie
- używać prostego języka
- skupić się na tu i teraz.

## Konkretne wskazówki dotyczące tego, jak komunikować się z dzieckiem (i nie tylko):

1. Nie zmuszajmy siebie oraz dziecka do rozmowy. Trzeba znaleźć odpowiedni czas do tego, aby móc ze sobą szczerze porozmawiać.
2. Należy pamiętać, że to, co mówimy jest przez odbiorcę filtrowane i interpretowane. Każdy z nas jest inny i nie ma uniwersalnej zasady, która będzie skuteczna dla wszystkich. Aby uniknąć nieporozumień i nieporozumień starajmy się na bieżąco kontrolować, czy to co mówimy jest zrozumiałe dla dziecka i czy to, co ono do nas mówi jest także przez nas dobrze zrozumiane.
3. Powstrzymajmy się od nadmiernych interpretacji i uzupełniania wypowiedzi naszymi myślami, niech to, co dziecko mówi, jest faktycznie tym, co chce powiedzieć.
4. W rozmowie kluczowe elementy to empatia i życzliwość. Aby rozmowa była udana należy skierować całą uwagę na dziecko i być na niego otwartym.

5. Stwórzmy dziecku przestrzeń do rozmowy. Najlepiej byłoby, gdyby to był pokój dziecka. Nie bójmy się, że będzie chciało rozmawiać na własnych zasadach. Liczy się jakość rozmowy, a nie środki, jakimi cel zostanie osiągnięty.
6. Dostosujmy mimikę i gesty do słów. Ważne jest, aby być jak najbardziej szczerym i naturalnym.
7. Pozwólmy dziecku mówić, czasem nie potrzeba słów z naszej strony, ale po prostu wysłuchania.
8. Starajmy się panować nad własnymi emocjami, a także pomóc dziecku zapanować nad jego własnymi emocjami.
9. W korygowaniu zachowań dziecka warto stosować zasadę, że staramy się podjąć rozmowę niedługo po wystąpieniu niewłaściwego zachowania. Im młodsze jest dziecko, tym szybciej. Trzeba pamiętać, że również starsze dzieci często zapominają o szczegółach swojego wcześniejszego zachowania i motywach, którymi się wtedy kierowały.