

ZASADY
DOBREJ
KOMUNIKACJI
W RODZINIE



Umiejętność dobrego komunikowania się z dzieckiem jest dla rodziców kluczowym wyzwaniem. Komunikacja jest rozumiana jako proces przekazywania informacji, postaw, idei, emocji oraz uczuć. Pozwala na budowanie i rozwijanie głębokiej więzi emocjonalnej w rodzinie. Silna więź emocjonalna sprzyja dobremu wszechstronnemu rozwojowi dziecka, kształtuje jego samoocenę, buduje poczucie wartości, uczy rozwiązywania problemów i współpracy z innymi.



**Rodzicielstwo może być
szczęśliwsze i radośniejsze,
jeśli stworzymy więź z dzieckiem
opartą o zasady
prawidłowej komunikacji
i wzajemnego szacunku.**



Komunikacja odbywa się głównie w sposób werbalny. Bardzo duże znacznie mają również niewerbalne środki komunikacji takie, jak ekspresja mimiczna, gestykulacja, dotyk, a nawet milczenie. Obydwa te rodzaje komunikacji wzajemnie się uzupełniają oraz wpływają na siebie. Ważne jest to, aby to, co mówimy pokrywało się z mową naszego ciała.

KOMUNIKACJA SPOŁECZNA
INTERPERSONALNA

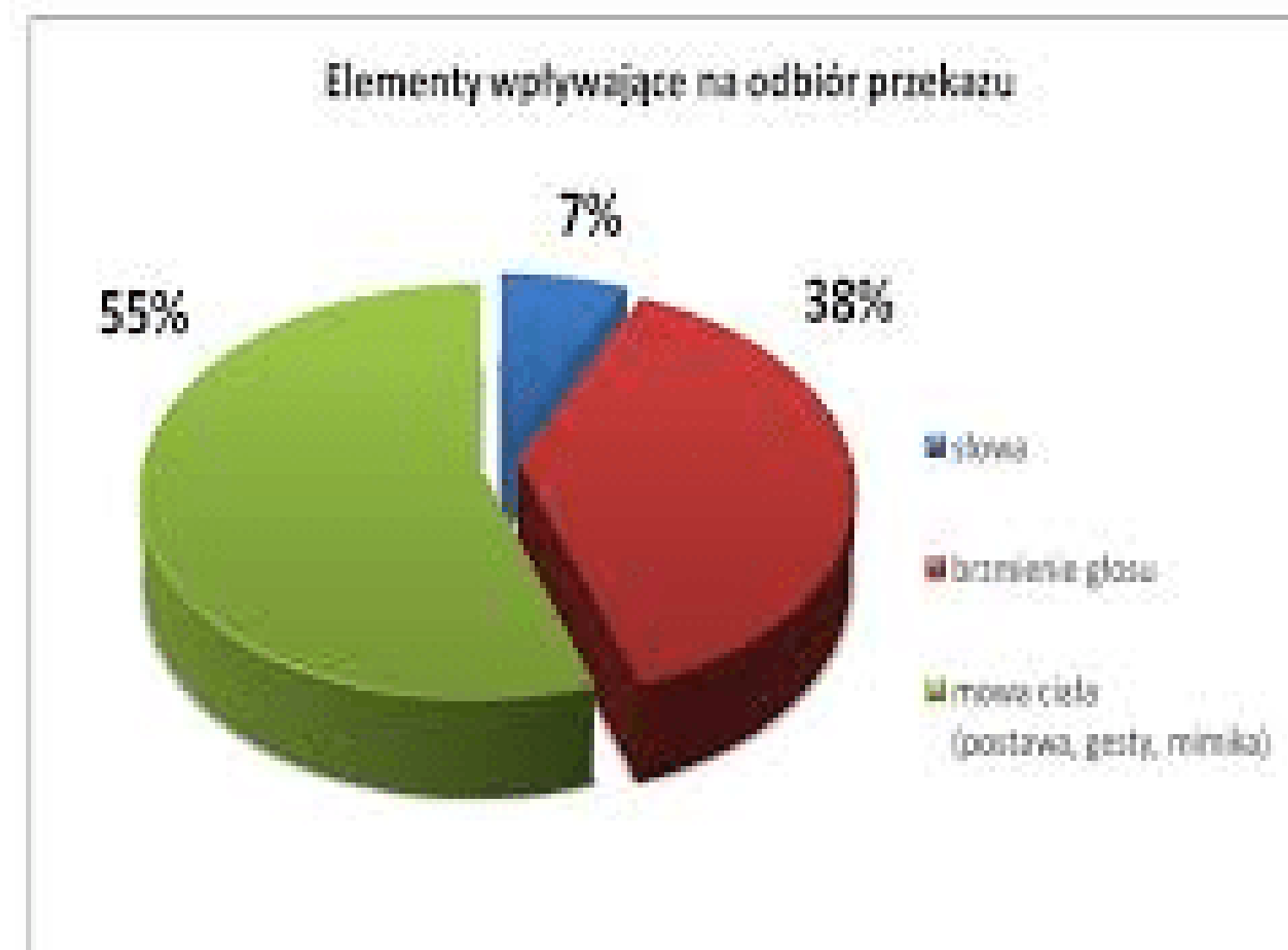
NIEWERBALNA

- głos
- gesty
- mimika
- postawa ciała itp.

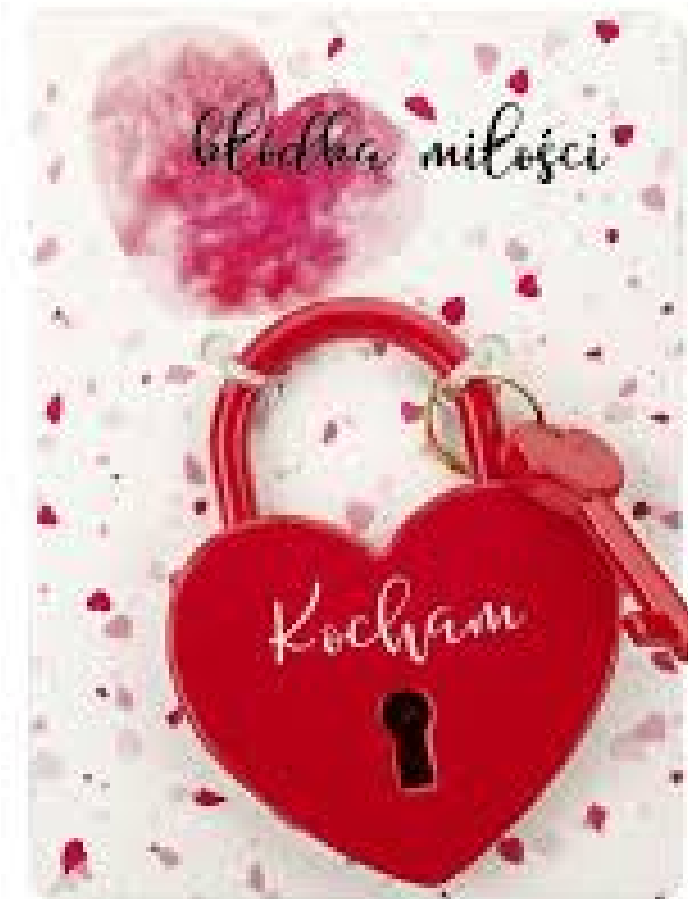


WERBALNA

- słowa, mowa
- aktywne słuchanie



**Wyróżniamy dwa style
komunikacji:
zamknięty i otwarty.**



Styl komunikacji zamkniętej- rodzic skupia się tylko na przesyłaniu komunikatów a zupełnie zamyka się na to, co komunikuje mu dziecko.



Role rodziców niesprzyjające dobrej komunikacji:

1. rodzic autorytarny- utrzymuje kontrolę, ignoruje i lekceważy uczucia dziecka, wydaje rozkazy, formułuje żądania, grozi, nie interesuje go to, co dziecko ma do powiedzenia.
1. rodzic pouczający- informuje dziecko, co powinno ono czuć i robić, udziela rad „powinieneś”
2. rodzic obwiniający- podkreśla swoją wyższość nad dzieckiem, obwiniania dziecko, gdy usłyszy o jego problemie, zawstydzają je, pomniejszają i wyszydzą jego problemy.
3. rodzic bagatelizujący- ignoruje problemy dziecka, nie analizuje ich, ewentualnie pocieszy szybko dziecko, używając jakiegoś banału.

Czasami jako rodzice używamy powyższych stylów komunikowania się. Spowodowane jest to pośpiechem i irytacją. Zniechęca to dziecko do przychodzenia do nas ze swoimi smutkami i radościami.

Styl komunikacji otwartej- zakłada dwustronny przepływ informacji oraz emocji. Podstawą jest umiejętność uważnego słuchania. Zwracamy uwagę na treść przekazu oraz na warstwę emocjonalną, czyli liczy się komunikat słowny oraz gesty i mimika dziecka.



Zasady dobrej komunikacji:



Skupienie się na tym, co chce przekazać rozmówca

- Dziecko powinno wiedzieć, że jesteś zainteresowany i zaangażowany, a w razie potrzeby zawsze może liczyć na twoją pomoc.
- Wyłącz telewizor, odłóż smartfona lub gazetę, unikaj odbierania telefonów kiedy dziecko chce z tobą porozmawiać. To ono jest teraz ważniejsze.
- Rozmawiaj z dzieckiem na osobności, chyba że w rozmowie mają uczestniczyć inne osoby. Najlepsza komunikacja na linii rodzic – dziecko ma miejsce wtedy, gdy w pobliżu nie ma innych osób, w tym rodzeństwa dziecka.





- **Wyrażaj uczucia, zainteresowanie**
- **Utrzymuj kontakt wzrokowy.**
- **Nie wywyższaj się nad dzieckiem. Kucnij lub schyl się do poziomu dziecka zanim zaczniesz z nim rozmawiać.**

1. Jeśli jesteś bardzo zdenerwowany i zły o jakieś zachowanie lub incydent, nie zaczynaj rozmowy zanim się nie uspokoisz. Do tego czasu nie jesteś obiektywny. Lepiej się zatrzymaj, opanuj złość i dopiero później porozmawiaj z dzieckiem.
2. Jeśli jesteś bardzo zmęczony, musisz włożyć dodatkowy wysiłek, by aktywnie słuchać dziecko. Prawdziwe aktywne słuchanie to ciężka praca. Tym bardziej trudna, gdy ciało i umysł są zmęczone.



Słuchaj uważnie i aktywnie.

- Nie przerywaj dziecku, gdy stara się opowiedzieć swoją historię. Wysłuchaj jej do końca. Bądź tak uprzejmy dla dziecka, jak byłbyś dla najlepszego przyjaciela.
- Nie przerywaj dziecku, daj mu skończyć wypowiedź. Dopiero wtedy możesz skomentować lub zapytać.
- Nie skupiaj się na drobiazgach i pozwól dziecku rozwinąć swoją historię. Nie reaguj na wątki poboczne, jeśli dziecko próbuje dojść do sedna, np. dziecko zaczyna opowiadać, co się stało, a rodzic mówi: „Nie obchodzi mnie, co oni robią – lepiej, żebyś ty się w coś takiego nie mieszała.”



Ogranicz do minimum:

- stawiania się w pozycji siły jako dorosły („Teraz ja mówię”, „Wiem, co jest dla ciebie najlepsze”, „Po prostu zrób, co mówię – to rozwiąże problem”),
- wygłaszania kazań i moralizowania,
- nie używaj upokarzających słów lub zdań, takich jak: głupi, tępy, leniwy: „To jest głupie – to nie ma żadnego sensu” lub „Co ty możesz wiedzieć – jesteś tylko dzieckiem.”



**Nie spieszymy się z wyrażaniem
swojego zdania. Jeśli nie jesteśmy
poproszeni, nie udzielajmy porad.
Pomóżmy dziecku zaplanować
konkretne kroki, które należy
podjąć, żeby dojść do rozwiązania
jakiegoś problemu.**

Warunek konieczny: bezwarunkowa miłość i akceptacja.

Czy dziecko czuje się kochane?

- Miłość warunkowa- zależna jest od spełnienia przez osobę kochaną postawionego jej warunku. „Kocham cię, jeżeli...”- musisz coś zrobić, albo coś sobą reprezentować. „Kocham Cię, ponieważ...” – zakłada spełnienie pewnych oczekiwań. Dziecko nie czuje się kochane.
- Miłość bezwarunkowa „Kocham cię pomimo...” nie stawia dziecku warunków i oczekiwań, których niespełnienie grozi zerwaniem miłości. Ważne są tutaj nie tylko słowa, ale także bezinteresowne gesty, okazywanie czułości i pielęgnowanie kontaktu dotykowego. Akceptujemy dziecko niezależnie od tego, co zrobiło lub czego nie zrobiło. Z jednej strony akceptuje się jego trudności i ograniczenia, z drugiej zaś dostrzega się jego starania i mocne strony.
- Pozytywy, nie negatywy!

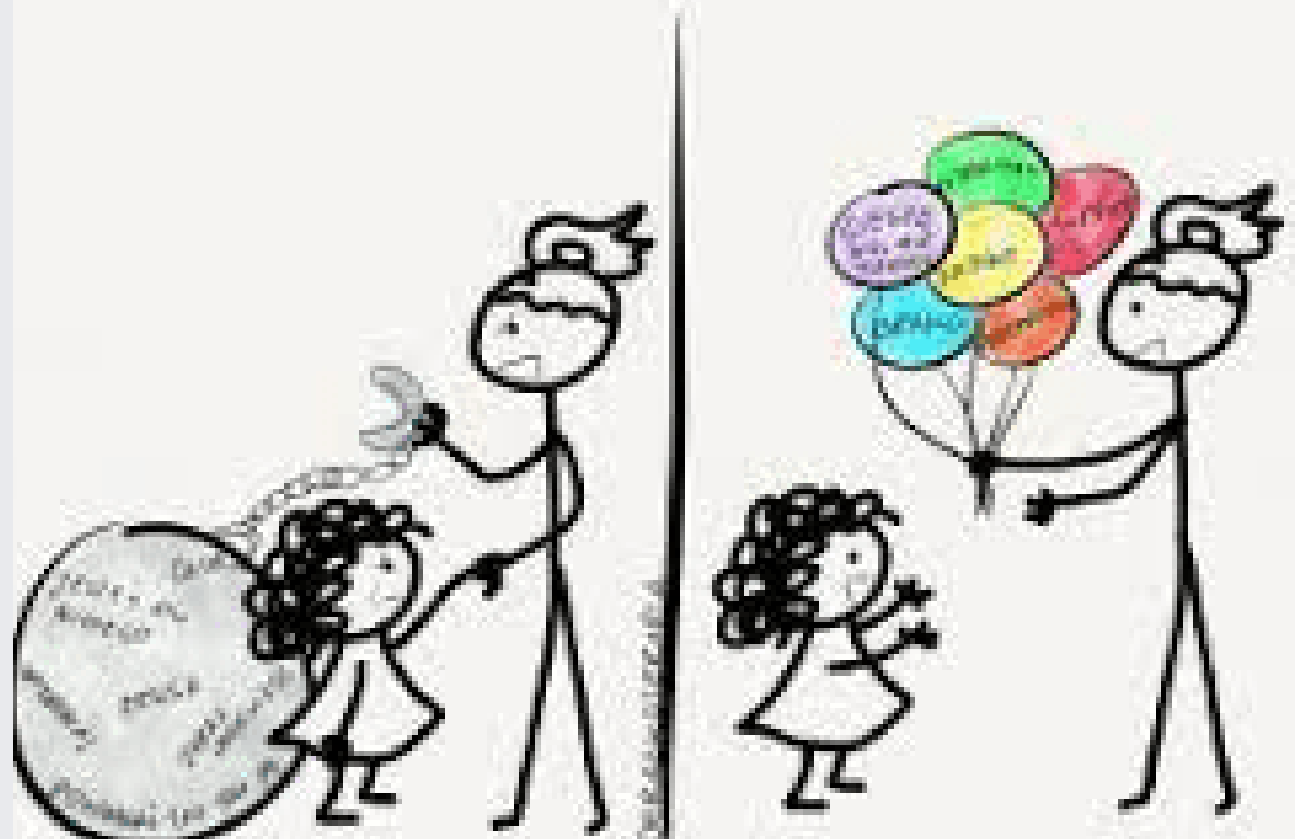
Skupiaj się na pozytywach, a nie na negatywach. Chwal dziecko za to, co zrobiło dobrze. Zachęcaj do dalszych starań, jeśli coś mu nie wyjdzie. Doceniaj nawet najmniejsze starania. Nigdy TYLKO nie krytykuj!



Miłość rodziców do dziecka

to największa miłość jaka istnieje...

Tworzenie samooceny



- Nie porównuj swojego dziecka do kogoś innego, zwłaszcza jeśli w tym porównaniu wypada znacznie gorzej. „Nie ma na świecie ideałów!” Powtarzaj często, że będziesz je kochać pomimo wszystko.
- Odkrywanie w dziecku tego, co dobre, umiejętne chwalenie i zachęcanie powinno przeważać w kontakcie z nim niż skupianie się na jego niepowodzeniach. Dzięki pochwałom czuje się ono docenione i bardziej wierzy w siebie. Kiedy atmosfera jest wspierająca dzieci rozumieją, że błędy i słabości są naturalne i nieuniknione.

Stosujmy komunikat „Ja”

Polega na tym, że mówimy o swoich uczuciach (potrzebach) wywołanych zachowaniem drugiej osoby, biorąc jednocześnie odpowiedzialność za te uczucia. Ważne jest, abyśmy mówili rzeczywiście o swoich odczuciach, bez obwiniania i oceniania innych. Najistotniejsza w komunikatach typu „ja” jest świadomość, że informujemy, jaki skutek wywiera na nas określone zachowanie i jak wpływa na nasze uczucia. Komunikat typu „ja” jest takim sposobem udzielenia informacji zwrotnej, który pozwala nam wyrazić swoje myśli, uczucia, oczekiwania w takiej formie, która nie obraża i szanuje osobę, do której mówimy.

Mówimy o swoich potrzebach, oczekiwaniach i uczuciach. Informuje rozmówcę, jaki wpływ ma jego zachowanie na nas:

1. ja czuję..... (wskazujemy konkretne uczucia, np. jestem zły...)
2. kiedy Ty.... (przedstawiamy konkretne zachowanie drugiej osoby, które wywołało w nas emocję). Nie używamy sformułowań: „ Ty zawsze....”, „Ty nigdy....”
3. ponieważ.... (opisujemy, jaki wpływ ma na nas przedstawione wcześniej zachowanie).

Bariery komunikacyjne- czynniki utrudniające porozumienie:

- reakcje zawierające osąd, ocenę lub potępienie – osądzanie, krytykowanie, dezaprobata potępienie, zawstydzenie, wyśmiewanie, ośmieszanie, analizowanie, interpretowanie, diagnozowanie.
- reakcje zawierające gotową propozycję rozwiązania problemu – nakazywanie, polecanie, rozkazy, komenderowanie, dyspozycje, upominanie, ostrzeganie, groźba, moralizowanie, wygłaszanie kazań, pouczanie, proponowanie rozwiązań.
- próby poprawienia nastroju dziecka przez odsunięcie problemu lub zaprzeczenie, że on kiedykolwiek istniał – chwalenie, aprobowanie, wydawanie ocen pozytywnych, uspokajanie, okazywanie współczucia, pocieszanie.
- wypytywanie (najczęściej stosowana kategoria) – by lepiej poznać fakty i zaproponować własne wyjście, a nie pomóc w samodzielnym rozwiązaniu problemu przez dziecko.
- uciekanie od cudzych problemów, zbywanie – odwracanie uwagi, sarkazm, zabawianie, dowcipkowanie.



Doceniaj to, że dziecko dobrze się z tobą komunikuje. Chwal za każdy wysiłek nastawiony na otwartość i szczerłość. Dziel się z dzieckiem swoimi historyjkami, przeżyciami, uczuciami. W ten sposób także uczysz je komunikacji. Wykorzystuj każdą nadarzającą się sytuację, by być blisko i rozmawiać.

Właściwe reagowanie na potrzeby dziecka tworzy wzajemną pozytywną więź, natomiast ignorowanie ich wywołuje w dziecku żal, a nawet agresję.

A bouquet of pink and yellow carnations lies on an open book, which is placed on a white textured surface. The flowers are arranged in a line across the book's pages, with some buds and some fully bloomed. The background is a soft, white, textured fabric.

Opracowała: Ewa Kotwicka

Literatura:

A. Faber, E. Mazlish „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały...”

Thomas Gordon „Wychowanie bez porażek”

Joanna Sakowska „Szkoła dla rodziców i wychowawców”

B. Ghezzi „Oko w oko z uczuciami”