

KOMUNIKACJA RODZIC – DZIECKO W PIGUŁCE

Ewa Orlińska, psycholog

W kontaktach międzyludzkich trudno jest zachować całkowicie milczenie. Ludzie potrzebują wzajemnie wpływać na siebie przy pomocy słów. Tak samo jest w relacji rodzic – dziecko. Rodzice chcą rozmawiać ze swoimi dziećmi, a dzieci pragną rozmawiać z nimi. Wpływa to na bliskość stosunków w rodzinie. Rozmowa jest zatem ważna, jednak istotniejsze jest w jaki sposób rodzice prowadzą rozmowę z dziećmi. Najczęściej wypowiedzi rodziców przepełnione są opiniami, osądami, krytyką, moralizowaniem, nakazami, zakazami, często przekazywanymi w formie kazań (Gordon, 1993). Dodatkowo podczas wspólnej rozmowy rodzice często dają dzieciom niechciane rady, przerywają im, bagatelizują ich problemy lub emocje, sprzeczą się z nimi, zajmują się czymś innym lub odchodzą od dziecka (Ambroziak, Kołakowski, Siwek, 2018). Rodzice przekazują dziecku w ten sposób jasny komunikat dotyczący braku akceptacji tego, jakie ono jest (Gordon, 1993).

TABELA 1 NAJCZĘSTSZE SPOSOBY PROWADZENIA ROZMOWY Z DZIECKIEM STOSOWANE PRZEZ RODZICÓW

SPOSÓB ROZMOWY	PRZYKŁAD	MOŻLIWE ODCZUCIA DZIECKA (PRZYKŁADY)
Obwinianie i oskarżanie	„Znowu zostawiłeś niepościelone łóżko! Dlaczego zawsze tak robisz? Czy nigdy nie możesz tego zrobić jak należy? W ogóle mnie nie słuchasz!”	„Porządek jest ważniejszy ode mnie”. „Jestem do bani”. „Nie będę cię słuchać. Choć się staram to i tak tego nie widzisz”.
Przezywanie	„Ale z ciebie brudas. Wiecznie masz bałagan w pokoju.” „Jesz jak świnka.” „Jak możesz być aż tak głupi?”	„Ma rację. Jestem do niczego”. „Po co się starać?” „Mam ochotę zrobić mu na złość”. „Znowu zrzędzi”.
Straszenie	„Jeżeli jeszcze raz rozlejesz wodę to oberwiesz w ucho.” „Jeżeli w tej chwili się nie ubierzesz, to idę bez ciebie.”	„Boję się”. „Daj mi spokój”. „Jest mi smutno i chce mi się płakać”.
Rozkazy	„Marsz do pokoju.” „W tej chwili masz sprzątnąć z biurka!” „Natychmiast wynieś śmieci!”	„I co mi zrobisz, jak tego nie zrobię?”. „Boję się”. „Zmuś mnie”.
Wykłady i moralizowanie	„Uważasz, że to ładnie tak mlaskać przy objedzie? Widzę, że nie wiesz co to są dobre maniery. Chyba nie chciałbyś by ktoś mlaskał tak samo przy tobie, prawda? Sanuj innych, a inni będą szanować ciebie”.	„Bla, bla, bla...”. „Ale przynudza”. „Jestem beznadziejny”. „Ale nudy”.

Ostrzeżenia	„Uważaj, bo się skaleczysz!” „Nie wychylaj się! Spadniesz!” „Włóż sweter bo zmarzniesz!”	„Boję się”. „Nie dam sobie rady”. „Świat jest przerażający”.
Postawa męczennika	„Chcecie mnie do grobu wpędzić?” „Przez ciebie osiwieję”. „Tracę siły, kiedy widzę co ty robisz!”	„To moja wina”. „O co ci chodzi?”, „To przeze mnie”. „Boję się”.
Porównania	„Dlaczego nie jesteś tak grzeczny jak brat?” „Zrób to tak dobrze jak siostra”. „Twój brat poradziłby sobie z tym. A ty?”	„Kocha ją bardziej ode mnie”. „Chcę zniknąć”. „Nic nie jestem wart”. „Nienawidzę mojej siostry”. „Jestem do niczego”.
Sarkazm	„Macie grafologa w szkole? Ja nie mogę się po tobie doczytać.” „Powinieneś dostać medal za bałaganiarza roku!” „Jesteś genialna! Żeby zapomnieć książki ze szkoły potrzebnej do nauki na sprawdzian. Gratulacje!”	„Czuję się zakłopotany i poniżony”. „Ale mnie wkurza”. „Nie masz prawa się ze mnie śmiać”. „Przecież staram się jak mogę”.
Proroctwa	„Jak tak dalej pójdzie to nigdy nie skończysz szkoły!” „Jeżeli nie przestaniesz wiecznie się kłócić z innymi to nigdy nie znajdziesz przyjaciół!”	„Po co się starać, przecież i tak spisał mnie na straty”. „Mama ma rację, będę sam jak palec”. „Jestem beznadziejny”. „Zamknij się!”

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Faber, A., Mazlish, E., *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Poznań 2013, s. 87 – 92.

Takie sposoby prowadzenia rozmowy odpycha od rodziców ich dzieci. Przestają z nimi dzielić się własnymi przeżyciami. Uczą się, że lepiej jest zatrzymać dla siebie własne uczucia lub problemy, niż narażać się na niezrozumienie i brak akceptacji (Gordon, 1993).

CO WIĘC ROBIĆ?

Słuchać i akceptować!

„Jest to jeden z owych prostych, ale cudownie pięknych paradoksów życia: kiedy człowiek czuje, że ten drugi akceptuje go rzeczywiście takim, jaki jest, staje się niezależny i od tej chwili może zacząć zastanawiać się nad tym, jak chciałby się zmienić, jak mógłby stać się inny i zrealizować więcej z tego, do czego jest zdolny” (Gordon, 1993, s. 35).

Poprzez taką postawę można stać się dla własnego dziecka ogromną pomocą i wsparciem. Przekłada się to również na wzajemne relacje wewnątrzrodzinne. W ten sposób u dziecka zwiększa się poczucie własnej wartości, sprawczości oraz rozwija się większa świadomość uczuć i potrzeb.

Staje się samodzielniejsze, chętniejsze do współpracy oraz zyskuje umiejętność rozwiązywania problemów w sposób konstruktywny (Gordon 1993).

OD CZEGO ZACZAĆ? – PROSTE ZASADY AKTYWNEGO SŁUCHANIA

- Skup się jedynie na słuchaniu dziecka – przerwij inne czynności
- Bądź szczerze zainteresowany tym co mówi twój syn/córka
- Staraj się utrzymywać kontakt wzrokowy
- Unikaj schematycznych sposobów prowadzenia rozmowy – nie oceniaj, nie przezywaj, nie dawaj rad, nie zrzędź, nie praw kazań
- Stosuj zwroty zachęcające dziecko do dalszego mówienia:
 - „Aha”,
 - „Och!”
 - „Hm... hm... ”,
 - „Interesujące”,
 - „Rzeczywiście”,
 - „Serio?!”,
 - „Ty to zrobiłeś, co?”,
 - „Doprawdy?”,
 - „Opowiedz mi o tym!”,
 - „Interesowałby mnie twój punkt widzenia”,
 - „Chciałbyś o tym pomówić?”,
 - „Porozmawiajmy sobie o tym”.
- Używaj parafrazy i postaraj się podsumowywać to, co usłyszałeś od dziecka. Możesz skorzystać ze zwrotów podanych poniżej:
 - „To oznacza, że...”
 - „Usłyszałam od ciebie, że...”
 - „Powiedziałaś, że...”
 - „A więc Olek powiedział, że...”
- Staraj się odczytywać i nazwać uczucia swojego dziecka:
 - „Wygląda na to, że czujesz...”
 - „To musiało cię rozzłościć.”
 - „Widzę, że jesteś...”

(Ambroziak, Kołakowski, Siwek, 2018)

Dobra komunikacja między rodzicem a dzieckiem prowadzi do rozwijania satysfakcjonujących obie strony relacji. Wpływa na to wzajemnie okazywany szacunek oraz przyzwolenie na bycie sobą i odczuwania własnych emocji, które są w pełni akceptowane.

BIBLIOGRAFIA

Ambroziak, K., Kołakowski, A., Siwek, K. (2018). *Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Faber, A., Mazlish, E. (2013). *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina

Gordon, T. (1993). *Wychowanie bez porażek*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax