

Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły.

Na podstawie książki Adele Faber i Elaine Mazlish

Jak pomóc dzieciom, by radziły sobie z własnymi uczuciami?

Życie z dziećmi uczy pokory. Często nasze z nimi rozmowy obracają się w kółko. Nie tylko nie potrafimy wyjaśnić o co nam chodzi, ale często uporczywie nie pozwalamy dziecku na wyrażenie jego spostrzeżeń. W zamian staramy się przeforsować własne zdanie. Warto wczuwać się w doznania dzieci. Dzięki temu możemy być osobami posiadającymi dwa różne zdania i odczucia na dany temat. Żadne z nas nie ma racji, ani się nie myli. Daje to szansę na znaczne zmniejszenie ilości sporów z dziećmi.

Gdy jesteśmy zdenerwowani lub ktoś nas zrani, ostatnią rzeczą, którą chcielibyśmy usłyszeć, jest rada czy to filozoficzna, czy psychologiczna lub formułowana z punktu widzenia innych. Takie wypowiedzi sprawiają, że czujemy się jeszcze gorzej niż poprzednio. Współczucie powoduje, że patrzymy na siebie jak na pożałowania godnych, pytania spychają nas do defensywy, a najbardziej irytujące jest usłyszeć, że właściwie nie ma powodu, aby czuć się tak, jak się czujemy.

Kiedy jednak ktoś nas rzeczywiście wysłucha, kiedy doceni nasz wewnętrzny ból i da możliwość porozmawiania o tym, co nas najbardziej trapi, wtedy zdenerwowanie ustępuje. Jesteśmy bardziej zdolni do poradzenia sobie ze swoimi odczuciami i problemami.

Ten proces jest zupełnie taki sam w przypadku naszych dzieci. One również potrafią same sobie pomóc, jeśli tylko znajdą przychylnie ucho i otrzymają odpowiedź dającą wyraz łączności z jego odczuciami (empatia).

Aby pomóc dziecku, by radziło sobie z własnymi uczuciami, warto:

- zamiast słuchać dziecka jednym uchem, słuchajmy go bardzo uważnie,
- zamiast pytań i rad, zaakceptujmy jego uczucia słowami: aha rozumiem
- zamiast zaprzeczać uczuciom, pomóżmy dziecku określić te uczucia (np. to frustrujące,
- zamiast wyjaśnień i uzasadnień, zamieńmy pragnienia dziecka w fantazję (np. pragnę wyczarować dla ciebie kiść bananów?).

Nie obawiajmy się przy tym używać wielkich słów. Jest to także jeden ze sposobów do poznania nowego wyrazu.

Wstrzymajmy się też z dawaniem rad, porzućmy pokusę chwilowego „robienia lepiej”. Sprowokujemy wtedy dziecko do wypracowania własnych rozwiązań. Kiedy uznamy uczucia dziecka, wyrządzimy mu wielką przysługę. Zetkniemy go z jego własnymi przeżyciami wewnętrznymi. A kiedy będzie miało jasny ich obraz, zbierze w sobie dość siły, aby stawić im czoło.

Gdy nasze uczucia są akceptowane, czujemy się bardziej dowartościowani, bardziej kochani (np. przez rodziców), łatwiej nam znieść ból, kiedy ktoś widzi, że bardzo cierpimy. Potrafimy po jakimś czasie stawić czoło podobnym problemom.

Pamiętać należy, że nie zawsze konieczne jest wczuwanie się w przeżycia dziecka. Odwzajemnienie jego pozytywnych uczuć nie stanowi większego problemu. Natomiast negatywne emocje dziecka wymagają o wiele większej zręczności. Dlatego musimy pozbyć się ciągłotek do ignorowania, zaprzeczania, moralizowania itp.

Dużo bardziej pomocne dla nieszczęśliwego malca jest, gdy usłyszy: widzę, że coś cię smuci? niż pytanie: co się stało? Dlaczego to tak odczuwasz?? Łatwiej rozmawiać z kimś, kto

akceptuje nasze uczucia, niż z kimś, kto zmusza do wyjaśnień. Bowiem tylko niektóre dzieci potrafią powiedzieć, że się boją, że są złe lub nieszczęśliwe. Dla wielu jednak pytanie Dlaczego? tylko powiększa ich problem. Do pierwotnego zmartwienia dziecka dochodzi jeszcze to, że musi ono teraz analizować przyczynę i dać rozsądne wyjaśnienie. Bardzo często dzieci nie wiedzą, dlaczego tak się czują, jak się czują. Innym razem nie mają chęci odpowiedzieć, ponieważ czują, że w oczach dorosłych to, co powiedzą, może wydać się nie dość przekonujące.

Dzieci nie potrzebują, abyśmy dzielili ich uczucia: one chcą być rozumiane. Tym, czego człowiek w każdym wieku potrzebuje najbardziej, gdy ma kłopoty, nie jest zgodność z jego zdaniem lub jej brak, lecz zrozumienie wobec przeżytych doświadczeń.

Stwierdzenie: wiem, co czujesz nie jest zbyt trafne, ponieważ niektóre dzieci po prostu nie uwierzą. Jeśli jednak potraktujemy kłopot dziecka jako wyjątkowy (np. Pierwszy dzień w szkole musi być straszny, do tylu nowych rzeczy trzeba się przyzwyczaić, wtedy ono wie, że my rzeczywiście je rozumiemy).

Byłoby zarozumiałością twierdzić, że zawsze wiadomo, co druga osoba czuje. Możemy jednak, a nawet powinniśmy próbować zrozumieć uczucia naszych dzieci. Nie zawsze nam się to uda, ale nasze wysiłki zostaną jednak docenione. Gdy staramy się identyfikować z uczuciami dziecka, lecz się mylimy, nasze dzieci szybko to sprostują.

Choć wiemy, że powinniśmy akceptować uczucia, to trudno zachować spokój, gdy słyszymy od własnego dziecka: Jesteś podły lub nienawidzę cię. Warto powiedzieć wtedy dziecku, że nie lubimy, gdy tak mówi, że jeśli jest o coś złe, niech powie to w inny sposób, wtedy może będziemy mogli mu jakoś pomóc.

Innym sposobem pomocy zmartwionemu dziecku, aniżeli dawanie mu do zrozumienia, że rozumiemy jego uczucia, jest aktywność fizyczna, a także przedstawianie uczuć na rysunku. Najważniejsze jest przy tym obserwowanie go, gdy bije, tłucze czy rysuje i dawanie do zrozumienia, że nawet wtedy, gdy jest najbardziej zły, jest rozumiany i akceptowany.

Okazuje się, że gdy akceptujemy nasze dzieci, one łatwiej zgadzają się na ograniczenia, jakie im stawiamy. Dlatego nie powinniśmy obawiać się, że zaakceptowanie wszystkich uczuć dziecka prowadzić będzie do zbytnej pobłażliwości. Efektem przyzwolenia na wszystkie rodzaje doznań jest większe zbliżenie się do dziecka.

Jeśli zdarzy się, że w danym momencie zareagujemy w sposób, z którego nie jesteśmy sami do końca zadowoleni, zawsze jest możliwość godzinę, dzień lub tydzień później żeby powrócić do sprawy. Okazane współczucie, prędzej czy później, jest zawsze doceniane.

Pamiętajmy:

§ Zazwyczaj dzieci sprzeciwiają się, kiedy odpowiadamy im ich słowami, powtarzając otrzymany komunikat, wolą nawiązać dialog (np. aha, jesteś wściekły?).

§ Są dzieci, które wolą nie rozmawiać, kiedy są zmartwione. W takich wypadkach zdarza się, że sama obecność rodzica jest wystarczająca.

§ Niektóre dzieci złością się, gdy usiłując przedstawić swoje wzburzenie, spotykają się z poprawną, ale chłodną odpowiedzią rodziców.

§ Dzieci nie lubią, gdy rodzice reagują z większym zaangażowaniem, niż tego wymaga sytuacja.

§ Dzieci nie lubią również, gdy rodzice powtarzają epitety, jakimi same się obrzucają (np. Jestem głupi?).

Podsumowanie:

Radzenie sobie z uczuciami to sztuka, a nie nauka. Po okresie prób i błędów, możemy przyswoić sobie tę sztukę. Wtedy wyczuwamy, co pomaga naszemu dziecku, a co nie. Z czasem odkrywamy, co je złości, a co akceptują. Nic nie zastąpi naszej wrażliwości.

Gdy zaprzestaniemy dawania rad, dzieci rzeczywiście zaczną postępować zgodnie z naszymi oczekiwaniami. Kilka słów zrozumienia może ukoić najbardziej wzburzone uczucie i diametralnie zmienić nastrój.

Wydaje się, że dzieciom pomaga również uświadomienie, że mogą mieć dwa różne odczucia w tym samym momencie (np. kochać i złościć się na młodsze rodzeństwo).

Nie musimy też przyjmować na siebie nieszczęścia swojego dziecka i traktować tego jak własny kłopot. Dzieci też mają prawo być nieszczęśliwe, bez dezaprobaty rodziców. Bywa tak, że im bardziej próbujemy ochronić dziecko przed nieszczęśliwymi uczuciami, tym bardziej je w nie wpędzamy. Jeśli chcemy mieć szczęśliwą rodzinę, pozwalamy na okazywanie zmartwienia.

REFLEKSJE

§ W naszych emocjonalnych kontaktach z dziećmi jesteśmy często niechlujni. Gdy człowiek kontroluje swój stosunek do dzieci, to inaczej zaczyna słuchać ludzi.

§ Zachowanie dzieci jest zależne od naszego zachowania, a więc ?jeśli chcemy zmiany w postępowaniu dzieci ?musimy najpierw dokonać jej w sobie. Agresja dzieci jest często odpowiedzią na naszą agresję. Nieposłuszeństwo, złość, irytujący i irracjonalny upór, kłamstwa naszych dzieci są często odpowiedzią na nasz krzyk, obelgi, groźby.

§ Na co dzień nie myślimy o dziecku jako o człowieku, o odrębnej i niepowtarzalnej osobie, która ma takie samo jak my prawo do godności własnej i której my ?rodzice, winni jesteśmy szacunek.

§ Pojawia się paradoks: nie potrafimy nazwać uczuć dziecka wtedy, kiedy nie nazywamy swoich uczuć. Nie potrafimy zaakceptować uczuć dziecka, gdy nie akceptujemy swoich. Zaprzeczamy uczuciom dziecka, gdy nie przyznajemy się do własnych.

Zachęcanie do współpracy

Jak my rodzice możemy pomóc sobie, abyśmy umieli radzić sobie ze swoimi negatywnymi uczuciami?

Codziennie zmaganie się z dziećmi, aby skłonić je do zachowań akceptowanych przez nas i społeczeństwo, powoduje rodzicielskie frustracje. Część tego problemu leży w niezgodności potrzeb. Dorośli potrzebują zewnętrznej czystości, porządku, uprzejmości i ustalonych form. Dzieci nie dbają o to wcale. Większość działań rodzicielskich koncentruje się na udzielaniu pomocy dzieciom w dopasowaniu się do norm społecznych. Zazwyczaj jednak im bardziej nalegamy, tym nasze dzieci większy stawiają opór.

Czy jest jakieś wyjście, jakiś sposób, określone metody możliwe do zastosowania przez dorosłych, aby skłonić dzieci do współdziałania?

§ OPISZ CO WIDZISZ LUB PRZEDSTAW PROBLEM

Największa korzyść używania języka opisowego polega na tym, że nie wskazuje on winnego i pozwala każdemu skupić się na tym, co należy zrobić.

§ UDZIEL INFORMACJI

Ważne jest to, że w pewnym sensie ofiarujemy dziecku dar, z którego może zawsze skorzystać. Do końca swego życia musi ono wiedzieć, że np. mleko kwaśnieje, gdy nie jest w lodówce itp. Dziecko lubi otrzymywać takie informacje, ponieważ traktuje je jako akt zaufania do niego: Dorośli wierzą, że będą postępować rozsądnie, to pewne?

§ POWIEDZ TO JEDNYM SŁÓWEM

Możemy zaoszczędzić czas, płuć i nudne wyjaśnienia. Dla nastolatków komunikaty w rodzaju drzwi, pies, naczynia są wytchnieniem od codziennych wykładów, dlatego trzeba zamykać drzwi, wyprowadzać psa na spacer lub myć naczynia zamiast uciążliwych rozkazów, dajemy dziecku możliwość wykazania swojej inicjatywy i inteligencji.

Uwaga: nie używajmy jako zdania jednowyrazowego imienia swojego dziecka, aby nie kojarzyło ono tego imienia z niezadowoleniem np. rodziców.

§ POROZMAWIAJ O SWOICH UCZUCIACH

Pomocne może być podzielenie się z dziećmi swoimi odczuciami oraz świadomość rodziców, że niekoniecznie muszą być bezustannie cierpliwi. Dzieci, których uczucia są respektowane, prawdopodobnie będą szanować uczucia dorosłych.

§ NAPISZ LIŚCIKI

To szybka i łatwa droga dotarcia do dziecka, pozostawia zwykle przyjemną atmosferę. Liściki mogą być pisane (dla dzieci umiających czytać) i rysowane (dla tych, które czytać nie potrafią). Obie formy zachęcają do pisanych lub rysowanych liścików zwrotnych.

Unikajmy:

§ Obwiniania i oskarżania

§ Przezywania

§ Straszenia

§ Rozkazywania

§ Wkładów i moralizowania

§ Ostrzeżeń

§ Postawy męczennika

§ Porównywania

§ Sarkazmu

§ Proroctwa

Zamiast karania

Nie tak łatwo zrezygnować z sarkazmu, kazań? ostrzeżeń, przezwisk i grózb wplecionych w język, który dorastając słyszymy. Ale w danej chwili słyszenie siebie? zauważanie swoich zachowań, zapowiada postęp, jest pierwszym krokiem do zmian.

Stosowanie kar prowadzi do uczucia nienawiści, chęci odwetu, oporu, winy, bezwartościowości i rozczulania się nad samym sobą. Dziecko powinno odczuć konsekwencje swojego złego zachowania, ale nie w postaci kary. Kara powoduje rozterkę duchową i dziecko ?zamiast poczucia winy za o, co zrobiło oraz myślenia nad tym, jak to naprawić ?oddaje się całkowicie myślom o odwecie.

ZAMIAST KARANIA:

§ wskażmy, w czym dziecko mogłoby nam pomóc

§ wyrażmy ostry sprzeciw (bez atakowania charakteru)

§ zaproponujmy wybór alternatywnych zachowań i przejmijmy inicjatywę

§ zareagujmy, kładąc kres złym zachowaniom, np. ograniczając swobodę ruchów

§ dajmy odczuć konsekwencje

§ wyrażmy otwarcie swoje uczucia

§ wyrażmy swoje oczekiwania

§ pokażmy dziecku, jak może naprawić zło.

Dla wielu dzieci takie podejście do sprawy będzie wystarczające, aby zachęcić je do bardziej odpowiedzialnych działań.

Kiedy jednak problem pozostaje nierozwiązany, prawdopodobnie jest bardziej złożony i wymaga bardziej złożonych metod. Oto przykładowe etapy działania:

Krok 1 Porozmawiamy o dziecięcych odczuciach i potrzebach.

Krok 2 Porozmawiamy o naszych odczuciach i potrzebach.

Krok 3 Wspólnie zastanówmy się nad znalezieniem obopólnie korzystnego rozwiązania.

Krok 4 Wypiszmy wszystkie pomysły bez oceniania ich.

Krok 5 Zdecydujemy, które pomysły nam się podobają, które nie, a które planujemy wprowadzić w życie.