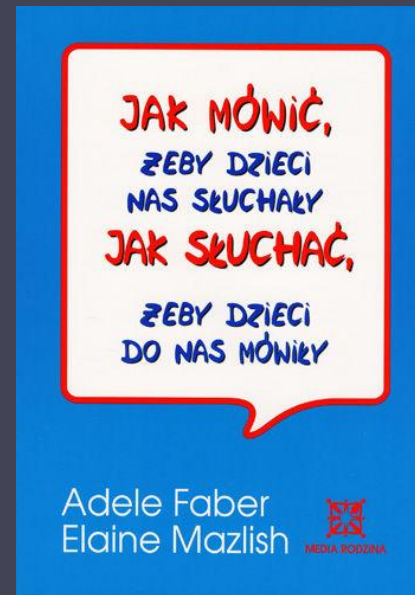


Jak mówić,
żeby dzieci
nas słuchały,
Jak słuchać,
żeby dzieci
do nas mówiły



Adele Faber
Elaine Mazlish

Aby pomóc dziecku, by radziło sobie z własnymi uczuciami:

1. Słuchaj dziecko bardzo uważnie.
2. Zaakceptuj jego uczucia słowami: „Och”, „mmm”, „rozumiem”.
3. Określ te uczucia.
4. Zamień pragnienia dziecka w fantazję.

Zamiast słuchać jednym uchem słuchaj dziecko bardzo uważnie

Mozna się zniechęcić, próbując dotrzeć do kogoś,
kto tylko udaje, że słucha.

Dużo łatwiej podzielić się swoimi kłopotami
z ojcem, który rzeczywiście słucha. Nie musi
wtedy nawet nic mówić. Często współczujące
milczenie jest tym, czego oczekuje dziecko.

Zamiast pytań i rad, zaakceptuj jego uczucia słowami: „Och”, „mmm”, „rozumiem”

Dziecku trudno jest myśleć jasno i konstruktywnie, kiedy ktoś pyta, gani lub radzi.

Bardzo pomocne jest zwyczaj: „Och”, „mmm”, „rozumiem”. Takie słowa w połączeniu z wyteżoną uwagą zachęcają dziecko do wyrażania własnych uczuć i myśli oraz szukania własnych rozwiązań.

Zamiast zaprzeczać uczuciom określ te uczucia

To dziwne, kiedy usiłujemy nakłonić dziecko, aby odsunęło od siebie złe myśli, wydaje się ono jeszcze bardziej wytrącone z równowagi.

Rodzice zwykle nie rozmawiają w ten sposób, ponieważ boją się, że rozmawiając z dzieckiem o jego uczuciach, mogą jeszcze pogorszyć sprawę. Prawda jest wręcz przeciwna. Dziecko, słysząc słowa o tym, czego doświadczyło, jest w pełni zadowolone. Czasem pragnie wyrazić swoje głębokie przeżycie.

OKREŚLENIE UCZUĆ

Użyj słowo określające uczucia dziecka w zdaniu, okazując, że rozumiesz te uczucia (nie zadawaj pytań i nie dawaj rad).

„Wygląda na to, że jesteś wściekły”.

„Widzę , że jesteś rozgoryczony z powodu tych lekcji”.

„Och, to musiało być frustrujące”.

„Musiało to być dla ciebie przykre”.

Zamiast wyjaśnień i uzasadnień zamień pragnienia dziecka w fantazję

Czasami samo zrozumienie czyni rzeczywistość łatwiejszą do zniesienia.

Jeżeli dziecko domaga się czegoś, czego nie może otrzymać, dorośli zwykle logicznie tłumaczą, że tego nie mają. Często im usilniej tłumaczą, tym dzieci mocniej protestują.

ZAMIEŃ PRAGNIENIA DZIECKA W FANTAZJĘ

*„Pragnę wyczarować dla ciebie natychmiast
całą kiść bananów.”*

ZACHĘCANIE DO WSÓŁPRACY

Aby zachęcić dziecko do współpracy:

1. Opisz. Opisz, co widzisz, lub przedstaw problem.
2. Udziel informacji.
3. Powiedz to jednym słowem.
4. Porozmawiaj o swoich uczuciach.
5. Napisz liścik.

Opisz co widzisz lub przedstaw problem

ZAMIAST

Ile razy muszę Ci mówić, abyś zgasił światło po wyjściu z łazienki.

OPI SZ

Zostawiłeś światło w łazience.

KIEDY DOROŚLI PRZEDSTAWIAJĄ PROBLEM, DAJĄ DZIECKU SZANSE ZASTANOWIENIA SIĘ, CO ROBIĆ.

ZAMIAST

Jesteś taki nieodpowiedzialny. Zawsze zapominasz zakręcić wodę. Chcesz żebyśmy mieli powódź?

OPISZ

Joanna, woda w wannie za chwilę się przeleje.

*TRUDNO JEST ROBIĆ TO, CO NALEŻY, KIEDY JEST SIĘ OSKARŻONYM.
DUŻO ŁATWIEJ SKONCENTROWAĆ SIĘ NA PROBLEMIE, KIEDY KTOŚ
CI GO PO PROSTU PRZEDSTAWI.*

Udziel informacji

ZAMIAST

To obrzydliwe, co ten ogryzek robi na twoim łóżku? Mieszkasz jak świnka!

UDZIEL INFORMACJI

Ogryzki wrzuca się do kosza.

INFORMACJA JEST DUŻO ŁATWIEJSZA DO PRZYJĘCIA NIŻ OSKARŻENIE.

ZAMIAST

Nigdy nie przyjdzie Ci do głowy, żeby pomóc mi w pracach domowych.

UDZIEL INFORMACJI

Bardzo byś mi pomogła, gdybyś przygotowała stół do obiadu.

KIEDY DZIECIOM UDZIELA SIĘ INFORMACJI, ZWYKLE SAME DOCHODZĄ DO TEGO, CO NALEŻY ZROBIĆ.

Powiedz to jednym słowem

ZAMIAST

*Znowu wychodzisz bez śniadania!
Zapomniałaabyś własnej głowy, gdyby nie
była przytwierdzona.*

POWIEDZ TO JEDNYM SŁOWEM

Jannie, śniadanie.

*DZIECI NIE LUBIĄ SŁUCHAĆ WYKŁADÓW I KAZAŃ , DŁUGICH
TŁUMACZEŃ. DLA NICH IM KTÓRSZE PRZYPOMNIENIE, TYM LEPSZE.*

Porozmawiaj o swoich uczuciach

ZAMIAST

Przestań! Jesteś taki natrętny!

POROZMAWIAJ O SWOICH UCZUCIACH

Nie lubię, kiedy mnie ciągniesz za rękaw.

*DZIECI SĄ PRZYGOTOWANE NA SŁUCHANIE SZCZERYCH
WYPOWIEDZI RODZICÓW. PRZEZ OPISYWANIE TEGO, CO CZUJEMY,
JESTEŚMY WIARYGODNI I NIE PRZYNOSI NAM TO UJMY.*

ZAMIAST

Jesteś niegrzeczny, zawsze przerywasz.

POROZMAWIAJ O SWOICH UCZUCIACH

*Jestem taka sfrustrowana, kiedy zaczynam
coś mówić i nie mogę skończyć.*

*JEST ZUPEŁNIE MOŻLIWA WSPÓŁPRACA Z KIMŚ, KTO WYKAZUJE
IRYTACJĘ LUB ZŁOŚĆ TAK DŁUGO, DOPÓKI NIE ATAKUJE CIEBIE.*

Napisz liścik

Przed pójściem do pracy matka przytwierdziła do telewizora kartkę z takim napisem:

„Zanim go włączysz – pomyśl – czy zrobiłem już lekcje? Czy uczyłem się?”

CZASAMI NIC NIE PRZYNIESIE TAKIEGO EFEKTU, JAK SŁOWO PISANE.

PODSUMOWANIE: ABY ZACHĘCIĆ DZIECKO DO WSPÓŁPRACY

1. Opisz, co widzisz, lub przedstaw problem.
„Na łóżku leży mokry ręcznik”.
2. Udziel informacji.
„Ten ręcznik moczy mój koc”.
3. Powiedz to jednym słowem.
„Ręcznik”.
4. Opisz, co czujesz.
„Nie lubię spać w mokrym łóżku”.
5. Napisz liścik. (powyżej wieszaka na ręczniki)
*„Proszę, odwieś mnie na miejsce, abym mógł wyschnąć.
Dziękuję! Twój ręcznik!”*

ZAMIAST KARANIA:

- Wskaż, w czym dziecko mogłoby ci pomóc.
- Wyraź ostro sprzeciw (nie atakując charakteru).
- Wyraź swoje uczucia i oczekiwania.
- Pokaż dziecku, jak może naprawić zło.
- Zaproponuj wybór.
- Przejmij inicjatywę.
- Daj dziecku odczuć konsekwencje złego zachowania.

Wskaż, w czym dziecko mogłoby ci pomóc

„Bardzo byś mi pomógł, gdybyś przyniósł trzy duże cytryny”.

Wyraź ostro sprzeciw (nie atakując charakteru).

„Nie lubię tego, co robisz! To przeszkadza sprzedawcom, kiedy dzieci biegają między półkami”.

Wyraź swoje uczucia i oczekiwania.

„Jestem wściekły, że moja nowa piła została na zewnątrz i zardzewiała. Oczekuję od ciebie, że kiedy pożyczasz moje narzędzia będziesz je zwracał natychmiast i w dobrym stanie”.

Pokaż dziecku, jak może naprawić zło.

„Ta piła potrzebuje teraz trochę waty szklanej i wiele wysiłku. Cienka warstwa oliwy na koniec zabezpieczy ją na przyszłość”.

Zaproponuj wybór.

„Billy, tu się nie biega. Masz do wyboru: możesz iść lub usiądziesz na wózku, wybieraj”.

Przejmij inicjatywę.

„Widzę, że zdecydowałaś się na jazdę wózkiem”.

Daj dziecku odczuć konsekwencje złego zachowania.

- *Mamo, dokąd idziesz?*
- *Po zakupy.*
- *Ja też chcę iść.*
- *Dzisiaj nie.*
- *Dlaczego nie?*
- *Ty mi powiedz dlaczego?*
- *Bo biegałem po sklepie?*
- *Zgadłeś.*
- *Przepraszam. Daj mi jeszcze jedną szansę.*
- *Będziesz miał jeszcze wiele szans. Billy dzisiaj idę sama.*

Aby rozwiązać problem:

Krok 1: Porozmawiaj o dziecięcych odczuciach i potrzebach.

Krok 2: Porozmawiaj o twoich uczuciach i potrzebach.

Krok 3: Wspólnie zastanówcie się nad znalezieniem obopólnie korzystnego rozwiązania.

Krok 4: Wypisz wszystkie pomysły bez oceniania ich.

Krok 5: Zdecyduj, który pomysł ci się podoba, który nie, a który planujesz wprowadzić w życie.

Krok 1: Porozmawiaj o dziecięcych odczuciach i potrzebach.

- *Myślałem o ty, że pewnie niełatwo ci opuszczać kolegów, kiedy dobrze się bawicie.*
- *Acha*

Krok 2: Porozmawiaj o twoich uczuciach i potrzebach.

- *Z drugiej strony martwię się, kiedy się spóźniasz.*

Krok 3: Wspólnie zastanówcie się nad znalezieniem obopólnie korzystnego rozwiązania.

- *Zastanówmy się razem i zobaczymy, czy uda nam się znaleźć jakiś pomysł dobry dla nas obojga.*

Krok 4: Wypisz wszystkie pomysły bez oceniania ich.

- *Przyjdę do domu o 18:30, a ty nie będziesz się niepokoić.*
- *Zapiszę to. Co jeszcze?*

Krok 5: Zdecyduj, który pomysł ci się podoba, który nie, a który planujesz wprowadzić w życie.

- *A teraz spójrzmy na naszą listę i zobaczymy, co chcemy skreślić, a co zostawić.*
- *Skreśl to, gdzie przychodzisz po mnie.*

Aby zachęcić dziecko do samodzielności:

1. Pozwól dziecku dokonać wyboru.
2. Okaż szacunek dla dziecięcych zmaganiań.
3. Nie zadawaj zbyt wielu pytań.
4. Nie śpiesz się z dawaniem odpowiedzi.
5. Zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń.
6. Nie odbieraj nadziei.

1. Pozwól dziecku dokonać wyboru.

- *„Co ci bardziej odpowiada? Ćwiczenie przed czy po południu?”*
- *„Za pięć minut wychodzimy. Czy chcesz jeszcze raz zjechać, czy pohuścić się?”*

TE MOŻLIWOŚCI WYBORU DAJĄ DZIECKU KORZYSTNĄ SPOSOBNOŚĆ PODEJMOWANIA DECYZJI. KIEDY SIĘ JEST DOROSŁYM, TRUDNO PODEJMOWAĆ DECYZJE O KARIERZE, STYLU ŻYCIA, NIE MAJĄC DOŚĆ DOŚWIADCZENIA W WYPOWIADANIU WŁASNYCH SĄDÓW.

2. Okaż szacunek dla dziecięcych zmaganiań.

- *„Wiązanie sznurowadeł wymaga dużej zręczności palców”.*
- *„Dodawanie ułamków jest skomplikowane. Nie jest łatwo znaleźć wspólny mianownik”.*

KIEDY DZIECIĘCE WYSIŁKI SĄ DOCENIANE, ZBIERA ONO W SOBIE ODWAGĘ DO SAMODZIELNEGO POKONANIA PRZESZKÓD.

3. Nie zadawaj zbyt wielu pytań.

- *„Cześć, cieszę się, że już jesteś”.*
- *„Witaj w domu!”*

*ZADAWANIE ZBYT WIELU PYTAŃ MOŻE BYĆ
POTRAKTOWANE JAKO WTARGNIĘCIE W ŻYCIE OSOBISTE.
DZIECI BĘDĄ MÓWIŁY SAME TO, CO CHCĄ POWIEDZIEĆ I O
CZYM CHCĄ.*

4. Nie śpiesz się z dawaniem odpowiedzi.

- *Tato, skąd bierze się deszcz?*
- *To interesujące pytanie. Jak myślisz?*

*KIEDY DZIECI ZADAJĄ PYTANIA, NALEŻY DAĆ IM SZANSE,
ABY NAJPIERW SAME ZNALAZŁY ODPOWIEDŹ.*

5. Zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń.

- *Mamo, czy znalazłaś już dla mnie nauczyciela gry na gitarze?*
- *Ciągle dopytuję się. Mam zamiar zapytać też w szkole. Może kogoś polecą.*

CHCEMY, ABY DZIECI WIEDZIAŁY, ŻE NIE SĄ ZUPEŁNIE OD NAS ZALEŻNE. ŚWIAT POZA DOMEM, INNA OSOBA DOROSŁA, SZKOŁA, STARSZE DZIECKO – MOGĄ POMÓC PRZY ROZWIĄZYWANIU PROBLEMÓW.

6. Nie odbieraj nadziei.

ZAMIAST:

- *Chcę podjąć pracę opiekunki do dziecka.*
- *Jesteś zbyt młoda. Nikt cię nie przyjmie.*

NIE ODBIERAJ NADZIEI:

- *Chcę podjąć pracę opiekunki do dziecka.*
- *Myślisz, że mogłabyś pracować jako opiekunka? Opowiedz mi o tym.*

*PRÓBUJĄC ZABEZPIECZYĆ DZIECI PRZED PORAŻKĄ,
POZBAWIAMY JE NADZIEI, DAŻEŃ, MARZEŃ, A CZASAMI –
ZREALIZOWANIA PLANÓW.*

POCHWAŁY I SAMOOCENA

Zamiast chwalić:

1. Opisz, co widzisz.

„Widzę czystą podłogę, zaścielone łóżko, książki równo ułożone na półce”.

2. Opisz, co czujesz.

„Przyjemnie wejść do takiego pokoju”.

3. Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka słowami:

„Uporządkowałaś ołówki, kredki i pióra i ułożyłaś w oddzielnych pudełkach. To się nazwa porządek”.

Uwalnianie dzieci od grania ról

Jeżeli określasz dziecko mianem „półgłówka” itp. może ono zacząć tak myśleć o sobie. Jeżeli twierdzisz, że twoje dziecko jest złośliwe, jest szansa, że będzie chciało ci pokazać, jak bardzo potrafi być złośliwe. Trzeba za wszelką cenę unikać przyczepiania dziecku etykiety.

Aby uwolnić dzieci od grania określonych ról:

1. Wykorzystaj okazję pokazania dziecku, że nie jest tym, za kogo się uważa.
2. Stwórz sytuację, w której dziecko spojrzy na siebie inaczej.
3. Pozwól dziecku „podśłuchać”, gdy mówi się o nim pozytywnie.
4. Zademonstruj zachowanie godne naśladowania.
5. W szczególnych momentach bądź dla dziecka skarbnicą wiedzy.
6. Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraż swoje uczucia lub swoje oczekiwania.