

Przeprowadzone cykle warsztatów dla rodziców skłoniły nas do zgłębienia tematu komunikacji z dziećmi i nastolatkami. W związku z tym, wartościowe wydały nam się treści przedstawione w poniższym artykule autorstwa Pani Moniki Iskierka-Mreńca (link do strony źródłowej znajduje się na końcu tekstu).

Polecamy i zachęcamy do zapoznania się z jego treścią
– mgr Karolina Szeliga, mgr Izabela Zańko – psychologowie PPP w Łańcucie

Jak rozmawiać z dziećmi? Słuchajmy tak, aby je usłyszeć

Rodzice często zastanawiają się, jak dotrzeć do dziecka i jak z nim rozmawiać, żeby słuchało i chciało współpracować. Warto pamiętać, że o wiele ważniejsze od naszego mówienia jest to, że naszego dziecka słuchamy. Słuchajmy tak, by słyszeć. Nawet kiedy jest trudno.

„Dzieci i ryby głosu nie mają”, „Masz dwa prawa: milczeć i nic nie mówić”, „Chłopaki nie płaczą”, „Taka ładna dziewczynka, a się złości”, „Co wolno wojewodzie, to nie tobie smrodzie”. Brzmi znajomo? Każda z tych wypowiedzi zakłada, że dziecko ma podrzędną pozycję w stosunku do dorosłego. Kryje się pod nimi także założenie, że my – dorośli – wiemy lepiej, co czują i myślą nasze dzieci oraz jak powinny się zachowywać. A skoro wiemy lepiej, to nie ma potrzeby, żeby ich słuchać.

Warto jednak odwołać się tutaj do słów Janusza Korczaka: „Nie ma dzieci – są ludzie”. Tak, dziecko to człowiek. Człowiek, który ma swoje emocje, przekonania, doświadczenia. Swoją historię, która zasługuje na wysłuchanie. Czy warto słuchać, co mówią dzieci i jak to robić?

Komunikacja zaczyna się od słuchania

Człowiek jest istotą społeczną. Potrzebuje innych ludzi, relacji i komunikacji z nimi, by przeżyć i się rozwijać. Obecnie mamy dostęp do wielu cennych książek, artykułów, warsztatów o komunikacji. Zgłębiamy wiedzę, jak mówić, by słuchały nas dzieci, jak porozumieć się z partnerem, przyjaciółmi, pracodawcą...

Jestem przekonana, że **prawdziwa komunikacja zaczyna się od słuchania. To nie przypadek, że natura wyposażyla nas w dwoje uszu i tylko jedno usta.** Tymi uszami możemy słyszeć, co drugi człowiek do nas mówi. Słyszymy dźwięki, słyszymy słowa, słyszymy to, co dociera do narządu słuchu – ucha. Ale sam fizyczny słuch nie wystarczy, żeby usłyszeć, co chce nam przekazać drugi człowiek.

Jak rozmawiać z dziećmi – najważniejsze jest to, co niesłyszalne dla uszu

Zazwyczaj słuchamy tylko zewnętrznej warstwy słów. To na niej się opieramy, kiedy dziecko krzyczy „Jesteś głupia”, kiedy odmawia realizacji naszej prośby, kiedy nastolatek mówi „Ty i tak nic nie zrozumiesz”. Jednak nie tylko słowa są ważne. Tomasz Zieliński, twórca Akademii Komunikacji i cyklu spotkań online dla rodziców „Wszechwiedzący Słodkopierdzący Dorosły”, mówi: „**Słuchając, nie słuchaj słów, bądź raczej ciekawy, dlaczego te słowa padają**”. Za słowami, które padają z ust naszego rozmówcy i które docierają do naszego ucha, kryje się całe **bogactwo znaczeń**.

To samo słowo dla dziecka może znaczyć zupełnie coś innego niż dla dorosłego. Na przykład dla rodzica słowa „miłość” i „kochać” mogą znaczyć zupełnie co innego niż dla jego córki czy syna. Te czasem drobne subtelności, czasem spore różnice w rozumieniu znaczeń są najbardziej istotne w naszej komunikacji. Nie da się tego odkryć, zatrzymując się tylko na zewnętrznej warstwie słów i wypowiedzi. Parafrazując Małego Księcia można powiedzieć, że **najważniejsze jest to, co niesłyszalne dla uszu.**

Jak rozmawiać z dziećmi? Przede wszystkim dajmy im dokończyć zdanie

Można by zapytać, czy to słuchanie „zrobi robotę”? Często rozmawiamy z dziećmi po coś – chcemy czegoś się od nich dowiedzieć, coś od nich uzyskać, coś im doradzić, coś poprawić... A jednak czasami chodzi tylko (albo aż!) o wysłuchanie. W skupieniu się na drugiej osobie, podarowaniu jej uważności na każde słowo, bez przerywania, do końca...

To wcale nie takie proste zadanie – bo trzeba ugotować obiad; bo trzeba napisać raport do pracy na wczoraj; ponieważ wydaje nam się, że nie musimy słuchać, bo znamy swoje dziecko i wiemy, co myśli, czuje i chce powiedzieć po dwóch pierwszych zdaniach; bo czujemy powinność, by zasypać dziecko dobrymi radami; bo jak on czy ona może zwracać się do nas takim tonem... Każdy z rodziców może wymienić coś, co najbardziej utrudnia prawdziwy kontakt z dzieckiem.

Jak zatem słuchać?

Słuchanie to aktywny proces, w którym **koncentrujemy się na drugiej osobie, na tym co, ale również jak mówi** (intonacja, akcent, ton głosu). Oto kilka podpowiedzi, jak słuchać tak, by druga osoba czuła, że jest słyszana.

1. **Zatrzymajmy się – zróbmy przestrzeń tylko na słuchanie.** Bez takiego zatrzymania być może będziemy słyszeć, ale czy usłyszymy? Kiedy przychodzi dziecko, odłóżmy telefon, zostawmy naczynia w zlewie, wyłączmy telewizor, przerwijmy pisanie raportu.
2. **Bądźmy obecni i uważni w tu i teraz.** Słuchajmy każdego słowa, które wypowiada dziecko.
3. **Spróbujmy zrozumieć wewnętrzny świat znaczeń dziecka.** Pytajmy z zaciekawieniem – „Czym dla ciebie jest...?”, „Co dla ciebie znaczy...?”, „Jak się z tym czujesz?”. Bądźmy ciekawi słów dziecka i tego, dlaczego one padają. Skoro dzieci przychodzą z nami porozmawiać, wierzą w to, że jesteśmy w stanie im pomóc. Pomocą jest czasami właśnie samo wysłuchanie, bez krytycznych komentarzy i nieproszonych rad...
4. **Nie przerywajmy dziecku w połowie zdania czy wypowiedzi.** Wysłuchajmy do końca. Tomasz Zieliński mówi, że dzieci, z którymi rozmawia w tzw. „okienku 120 minut”, mówią o potrzebie bycia wysłuchanym do końca. Proponuje on zasadę „**trzech odbić serca**” – po tym, jak ktoś skończy mówić, odczekaj trzy odbicia serca. To znak, że słuchasz, że jest przestrzeń, by coś dodać, że to, co ktoś mówi, było ważne, że nie czekasz tylko, by od razu móc powiedzieć swoje zdanie.
5. **Zapomnijmy o dawaniu rad.** Kiedy dziecko nie prosi o rady, nie dawajmy ich. Zazwyczaj one są niepotrzebne. Tomasz Zieliński mówi, że każdą nieproszoną radą

wypraszamy jedną osobę ze swojego życia. Zapytajmy „Czego potrzebujesz ode mnie?“, „W czym mógłbym ci pomóc?“ – pytajmy, pytajmy i jeszcze raz pytajmy.

Uwaga... sprawdzam!

Rozmowy z dziećmi bywają trudne, pełne emocji, nieraz bardzo gwałtownych. Te emocje mówią o różnych ważnych sprawach. Być może usłyszymy z ust dziecka wulgaryzmy, atak skierowany w naszą stronę, wykrzyczane w twarz „Nienawidzę cię! Nie chcę cię widzieć!“, a może pograżanie w smutku i w bezradności „To nie ma sensu...“.

To naturalne, że takie słowa boją. **Dzieci tymi słowami sprawdzają, czy przychodzimy naprawdę – żeby słuchać i zrozumieć, czy też żeby wiedzieć lepiej i przedstawiać swoje racje.** Często jako rodzice dajemy się tymi słowami urazić. Zatrzymujemy się na tych emocjonalnych haczykach. W tych momentach pamiętajmy, że te raniące reakcje dziecka nie są o nas, ale o dziecku, jego historii, potrzebach, doświadczeniach. A im silniejsze emocje, tym ważniejsza dla niego sprawa (nawet gdy z naszej perspektywy to tylko drobiazg). To w takich trudnych momentach dzieci potrzebują obecności życzliwego dorosłego najbardziej. A może już nie przychodzą i nie mówią, bo próbowały i spotkały się ze ścianą?

Dzieci sprawdzają, czy je widzimy, czy mają szansę na bycie wysłuchanym, czy nie zostaną osądzone i skrytykowane, zadając nam pytania. „Mamo, czy masz plany na dzisiejszy wieczór?“, „Tato, co u ciebie?“, „Mamo, ładny rysunek narysowałam?“, „Tato, co myślisz o dzisiejszych wydarzeniach w stolicy?“. **Zanim odpowiemy, warto dopytać, dlaczego dla dziecka jest to ważne. Warto sprawdzić, co kryje się za tym pytaniem.**

Dlaczego warto słuchać dzieci?

Dzieci, które są wysłuchane, chętniej same słuchają oraz mają większą motywację do współpracy z dorosłymi. Słuchanie i próba zrozumienia dziecka wpływa pozytywnie na relację rodzic-dziecko. Dziecko ma poczucie, że jest ważne, wartościowe, godne uwagi oraz ma zaufanie do rodzica. Kiedy będzie w swoim życiu doświadczać trudności i kryzysów, będzie szukać wsparcia właśnie u bliskich mu osób. Wysłuchane dziecko nie ma potrzeby nadmiernie manifestować swojej obecności i domagać się uwagi, np. poprzez trudne zachowania.

Dzieci, które dostają od rodziców przestrzeń na wyrażanie swojego zdania i są rozumiane, mają mniej napięcia, lepiej radzą sobie ze stresem, z różnymi niepowodzeniami, z rozwiązywaniem konfliktów, a także lepiej rozumieją siebie i innych oraz potrafią zadbać o zaspokojenie swoich potrzeb.

Czy słuchanie, by usłyszeć, jest proste i naturalne? Nie. Ale można i warto się go uczyć. Warto ćwiczyć – potykać się na tej drodze i wstawać.

Autorka: Monika Iskierka-Mreńca

Link do artykułu: <https://dziecisawazne.pl/jak-rozmawiac-z-dziecmi-sluchajmy-tak-aby-je-uslyszec/>