

JAK ROZMAWIAĆ Z ROSZCZENIOWYM RODZICEM

Kluczowe w nawiązaniu dobrych relacji jest wyrobienie w sobie autentycznego zainteresowania rodzicem, szacunku do niego oraz prawdziwej i szczerzej empatii. Udzie wyczuwają, że jesteśmy szczerzy. Nieświadomie oraz błyskawicznie odbierają elementy komunikacji niewerbalnej lub intuicyjnie czują czy warto nam zaufać, czy też nie. Okazywanie szczerzego zainteresowania drugą osobą pozwala to na nawiązanie więzi emocjonalnej, a co za tym idzie dobrego kontaktu interpersonalnego., którego w inny sposób nie moglibyśmy uzyskać. Relacja z rodzicem, zwłaszcza, gdy staje się roszczeniowy, jest więc najważniejszym czynnikiem, który decyduje o skuteczności naszych działań.

O czym należy pamiętać w kontakcie z rodzicem.

1. Pamiętaj, że rodzic bywa roszczeniowy, jednak możemy zastosować wiele technik, które mogą to zmienić
2. Bądź pozytywnie nastawiony do rozmówcy
3. Okazuj rodzicowi empatię, szacunek i akceptację.
4. Pamiętaj o mowie ciała. Stosunek do rozmówcy nieświadomie wyrażamy mimiką twarzy, postawą i tonem głosu
5. Pamiętaj, że frustracja rodzica często nie dotyczy ani Ciebie, ani sytuacji związanej z Tobą. Pomaga to uzyskać dystans, który studzi emocje, co sprzyja rozwiązywaniu problemów.
6. Wysłuchaj uważnie tego, co rodzic mówi, bez względu na to, czy ma rację czy nie. Starajmy się wtedy nie przerywać i mową niewerbalną okazywać zainteresowanie, nawet, jeśli wydaje się nam, że nie zostaniemy dopuszczeni do głosu. Pamiętajmy, że rodzic chce czuć się ważny i szanowany. Stosuj tę technikę, gdy rozmowie towarzyszą emocje, a rozmówca ma potrzebę „wygadania się” .
7. Stosuj parafrazę - mów własnymi słowami o tym, co usłyszałeś od rozmówcy. Rodzic dostrzega wtedy, że jest szanowany i pomimo niekorzystnej dla siebie sytuacji, jego :”ego” jest nienaruszone, w związku z czym czuje się komfortowo Parafrazę możesz wykorzystywać w każdej rozmowie.
8. Poproś rodzica o przysługę związaną ze sprawą z którą przyszedł. Forma prośby spowoduje, że rodzic ujrzy, iż jego problem to także Twój kłopot, zauważy, że traktujesz go poważnie i zależy ci na satysfakcjonującym obie strony załatwieniu konfliktu, że dobro jego dziecka jest dla Ciebie ważne. Stosuj tę technikę, gdy chcesz pokazać rodzicowi, który jest krytyczny w stosunku do Ciebie, że Tobie zależy na jego dziecku.
9. Przygotuj niespodziankę dla rodzica. To skuteczny sposób, aby uspokoić rozmówcę. Poinformuj, że zamierzasz zrobić coś dla jego dziecka, np. że przyszedł nam do Głowy nowy pomysł na rozwiązanie problemu, ale musimy to jeszcze przemyśleć nie mów, co planujesz- niech to będzie niespodzianka, utrudnimy rodzicowi spieranie się z nami i wytracimy mu argument „to nie pomoże”, bo nie będzie wiedział, co to jest.

10. Krytykę przyjmuj spokojnie, nie angażuj się emocjonalnie. Jeśli krytykujesz, to pamiętaj: - dowartościowuj osobę krytykowaną, nie obrażaj jej uczuć - nie porównuj osoby do innych, którzy sobie radzą lepiej niż ona - unikaj używania słów „zawsze”, „nigdy” - krytykuj konkretne zachowania, a nie osobę - zachowuj dyskrecję i unikaj świadków w momencie wyrażania swojego zdania - unikaj oceny i dawania rad - staraj się zachować spokój wyważonym tonem i mowa niewerbalną - koncentruj się na przyszłości, działaj tak, by krytyka nie była więcej potrzebna

11. Unikaj manipulacji przez: - trenowanie asertywnego wyrażania swoich myśli i odczuć - słuchanie własnej intuicji, gdyż to często pierwszy ostrzegający sygnał przed negatywnym wpływem - ustalenie pewnego systemu wartości i kierowania się nim w życiu w sposób elastyczny - dbanie o poczucie własnej wartości.

Gdy wypowiada się rodzic należy:

1) Pozwolić mu mówić. W ten sposób dajemy sobie szansę poznania rodzica, jego: przekonań, oceny sytuacji, emocji z nią związanych i oczekiwań.

2) Słuchać. Niezależnie od tego, czy zgadzamy się z tym co słyszymy, czy nie, powinniśmy uważnie wysłuchać rodzica i pokazać, że słuchamy. W jaki sposób to zrobić? Odpowiedź w najnowszym numerze poradnika "Bezpieczniej w szkole".

3) Być empatycznym. Starajmy się wczuć w emocje rodzice i odzwierciedlać je. Powiedzmy o tym, jakie jego emocje odbieramy.

4) Zadawać pytania. Pytania umożliwiają zebranie większej liczby faktów, pogłębienie tematu, okazanie zainteresowania, sprawdzenie, jak rodzic postrzega sytuację.

5) Podsumować rozmowę. Co jakiś czas podsumujmy to, co rodzic powiedział, aby upewnić się, że podobnie odbieramy sytuację

6) Zadbać o siebie. Jeśli czujemy, że rodzic nas atakuje, zareagujmy. Powiedzmy np., że możemy go wysłuchać, ale nie akceptujemy atakowania i oceniania zachowań, których należy unikać

W rozmowie z roszczeniowymi rodzicami nie wolno:

1) Uogólniać. Nie uogólniajmy. Unikajmy słów: zawsze, nigdy, wiecznie, ciągle.

2) Oceniać. Unikajmy oceniania ucznia i rodziców,

3) Usprawiedliwiać się. Unikajmy usprawiedliwiania się. To nie przybliży was do rozwiązania problemu.

4) Zaprzeczać wersji rodzica. Nie zaprzeczajmy rodzicowi. To co mówi, to jego prawda, jego postrzeganie rzeczywistości.

5) Atakować. Nie odpowiadajmy atakiem na atak, nie przerzucajmy odpowiedzialności na rodzica, np.: Ja sobie nie radzę? To Pani chyba powinna go nauczyć, jak się zachowywać wśród ludzi.

6) Odbierać komunikatu jako ataku personalnego. Nie traktujmy, tego co mówi rodzic jak ataku personalnego. W ten sposób łatwiej poradzimy sobie z negatywnymi emocjami.

7) Podważać kompetencji rodzica.

Podsumowując, relacja z rodzicem powinna uwzględniać następujące składniki: budowanie więzi opartej na zaufaniu, szacunek dla rodzica, czyli uznanie go za wartościową osobę, empatię, akceptację drugiej osoby i wyznawanych przez nią wartości, zachowanie dyskrecji, powstrzymywanie się od osądzania, wierność swoim przekonaniom, autentyczność i spójność np. mowy werbalnej i niewerbalnej.

Opracowanie:

mgr Magdalena Krzywonoś

na podst. Książki M. Frąckowiak **Dlaczego niektórzy nauczyciele zawsze odnoszą sukces?**