

## Artykuł - O komunikacji z naszymi dziećmi

### O sztuce najprostszej i najtrudniejszej zarazem, czyli o komunikacji z naszymi dziećmi

Komunikujemy się codziennie z różnymi osobami. Wydaje nam się, że całkiem skutecznie. Kiedy więc stajemy oko w oko z sytuacją trudną, ostatnią rzeczą o jakiej myślimy, jest pomysł, że to właśnie sposób naszej komunikacji jest źródłem trudności i - paradoksalnie - należy do podstawowych narzędzi ułatwiających wyjście z impasu. Nie zawsze pamiętamy, że to, co najcenniejsze jest w naszym zasięgu! Tym czymś jest właśnie komunikacja rozumiana jako świadome budowanie swojej wypowiedzi, oparte na szacunku do siebie i do drugiej strony. Jeżeli dziecko płacze, to w jaki sposób najczęściej reagujemy? Czyodruchowo nie mówimy: Przestań już płakać. Wszystko jest w porządku? Często zaprzeczamy różnym trudnym uczuciom, które dzieci wyrażają płaczem. Płacz, krzyk nie jest miły dla ucha L. Dla dziecka jest to informacja, że wokół niego nie ma dorosłego, który rozumie to, co się z nim dzieje.

**Dzięki nazywaniu uczuć dziecka, czuje się ono rozumiane i akceptowane. Uczy się rozpoznawania i wyrażania swoich emocji, uczuć, a w konsekwencji rozwija swoją inteligencję emocjonalną. Dzięki nam dowiaduje się, że w reakcji na odczuwaną przez siebie złość nie musi kopnąć kolegi, a może mu wyjaśnić, jak się czuje i czego potrzebuje.**

#### 1. Na czym polega odzwierciedlanie uczuć?

- Dziecko przeżywa silne uczucia, ale często ich nie rozumie i nie potrafi wyrazić.
- W komunikatach kierowanych do dorosłego „zaszyfrowuje” swoje uczucia.
- Dorosły może „odszyfrować” komunikat dziecka i odczytać zawarte w nim uczucia.

Dorosły może sformułować komunikat, w którym okaże dziecku, że zrozumiał jego uczucia, zaczynając na przykład tak: wyobrażam sobie, że ....- wydaje mi się, że.....wygląda na to, że....

Jeżeli dziecko potrafi wyrazić swoje uczucia, dorosły nie musi się z nimi zgadzać, ani ich podzielać. Pomoże sobie i dziecku, jeżeli po prostu zaakceptuje ich istnienie.

**Wszystkie uczucia możemy akceptować. Ale pewne zachowania i działania powinniśmy i możemy ograniczać.**

#### 2. Jak pomóc dziecku, aby radziło sobie z własnymi uczuciami?

- Słuchaj dziecka spokojnie i uważnie
- Zaakceptuj jego uczucia, na przykład zwrotem: rozumiem, że możesz czuć się...
- Nazwij uczucia ....rozłoszczony...wściekły...smutny

Jeżeli dziecko czegoś pragnie na tu i teraz, można pragnienie zamienić w fantazję (co może nam dostarczyć okazja do wspólnej zabawy) chciałabym wyczarować dla Ciebie ....

Odraczanie albo ograniczanie realizacji pragnień dziecka nie jest niczym złym. Wręcz przeciwnie!! Rozwija jego wewnętrzne zasoby, kreatywność. Uczy tolerowania frustracji i zwiększa umiejętności radzenia sobie z ograniczeniami świata zewnętrznego i wewnętrznego.

Innym narzędziem, które pomoże nam budować dobre relacje z dziećmi i rozwiązywać z nimi trudne sytuacje są komunikaty JA, w których dzielimy się własnymi odczuciami, a nie oceniamy odbiorcę. Ocena osoby zamyka nam drogę do dobrego kontaktu z nią. Lepsze efekty osiągniemy, jeżeli będziemy oceniali zachowanie.

**Komunikat TY** (język szakali wg Marshalla Rosenberga) zawiera pretensję, oskarżenie, ocenę drugiej osoby, generalizację przez odbiorcę; traktowany jest jako atak i wzbudza postawę obronną; nasila agresję; zakłóca relację pomiędzy nadawcą a odbiorcą; odpowiedzialność za całą sytuację pomieszcza w jednej stronie konfliktu

**Komunikat JA** (język żyraf wg Marshalla Rosenberga) nie zawiera negatywnej oceny drugiej osoby; nie wpływa destrukcyjnie na relacje pomiędzy osobami; daje drugiej osobie na zmianę zachowania; ułatwia nawiązanie porozumienia; pomaga chronić swoje granice;

### **3. Jak formułować komunikaty JA?**

**Komunikat JA składa się z trzech części:**

- **Ja czuję (jestem)...** Wskazujemy na konkretne uczucia w danej chwili (jestem zła, smutna, zdenerwowana, jest mi przykro, czuje się niepewnie...)
- **kiedy ty ...** Przedstawiamy konkretne zachowanie drugiej osoby, które wywołało w nas wcześniejsze emocje
- **ponieważ...** Opisujemy, jaki wpływ ma na nas przedstawione wcześniej zachowanie, dlaczego wywołuje ono opisane poprzednio emocje. Możemy też doprecyzować swoje oczekiwania.

**Nikt z nas nie rodzi się z umiejętnościami budowania komunikatów JA, czy odzwierciedlania uczuć. Ale każdy z nas może się tego nauczyć!!**