

Jak rozmawiać z dziećmi?

Ewa Koziół

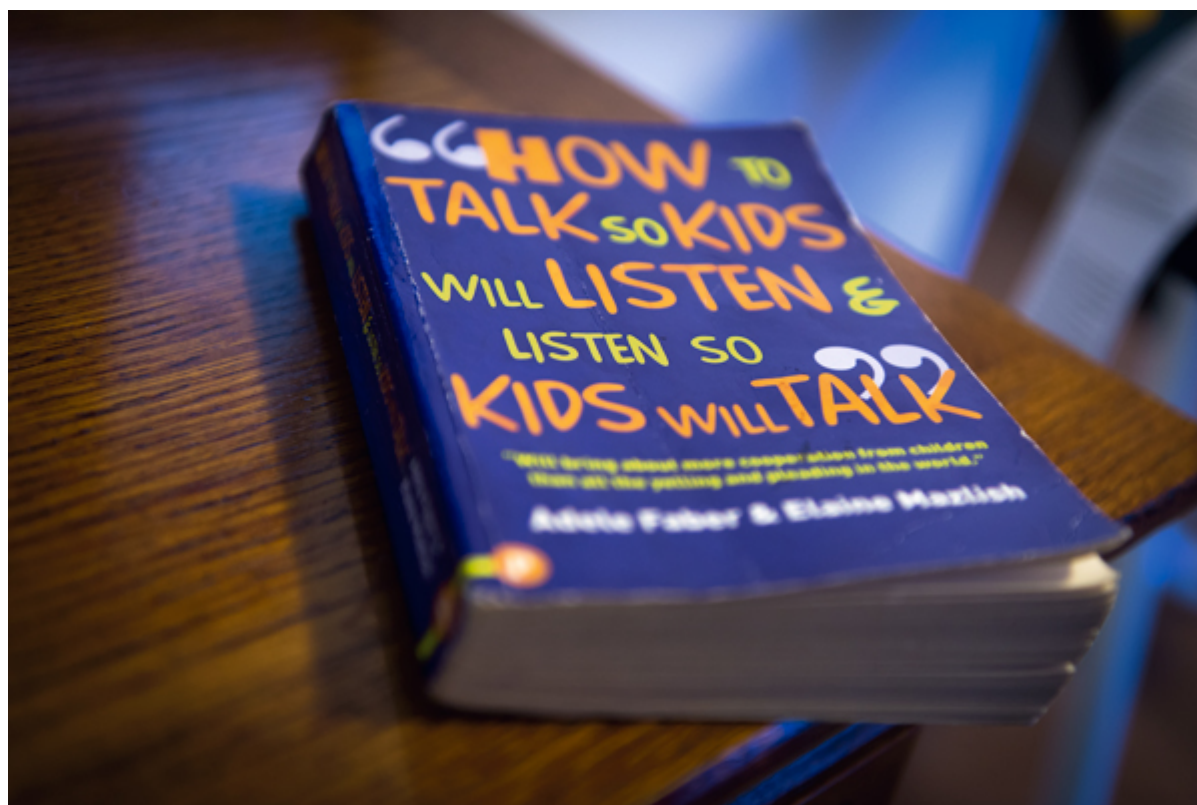


SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

**Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w
DARMOWYM herbarium wejdź na
www.slowianskazielarka.pl , aby uzyskać
swój dostęp i zacząć skutecznie używać
zioł**

Żyjemy w wymagającym i pełnym paradoksu świecie zwłaszcza, jeśli jesteśmy rodzicami. Oczekuje się od nas, że wychowamy dzieci na przykładnych i prawych ludzi, powielając schematy już dostępne w społeczeństwie.

Świadomi rodzice czytają książki o rodzicielstwie bliskości, porozumieniu bez przemocy, czy też przeróżne artykuły, które mają nam pomóc być idealnymi rodzicami. Jednak, kiedy przychodzi dzień, w którym twoje dziecko wrzeszczy wniebogłosem, bo coś mu się nie podoba, a ty czujesz się tak bezradnie jak nigdy wcześniej w życiu zaczynasz kwestionować to wszystko czego cię „nauczono”. Zastanawiasz się, co jest nie tak? Dlaczego nic nie działa: groźby, prośby, wrzaski, spokój... kompletnie nic. Masz wrażenie, że wszystko to, co przeczytałaś/eś, to jakaś fikcja spisana na papierze która posłużyć może jedynie jako makulatura. Siedzisz bezradnie, z dłońmi wzdłuż ciała, patrzysz się na dziecko, które kochasz całym sercem, a które w tej chwili do głębi penetruje twoje najgorsze uczucia.

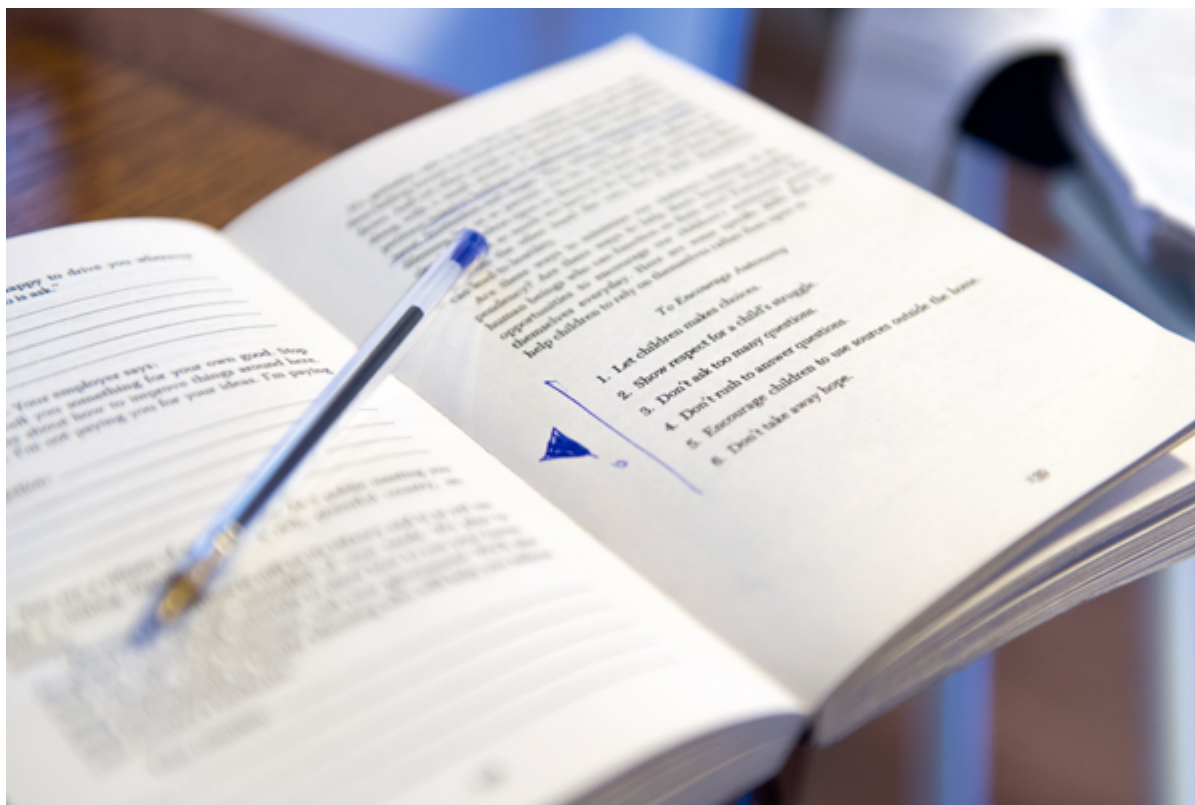


Spoglądasz na to dziecko i czujesz, że poniosłaś/eś klęskę, że jesteś złym rodzicem, że nie potrafisz sprostać tym emocjom, które teraz targają tą małą i momentami obcą ci istotą. Tak uzmysławiasz sobie, że dziecko, które było pod Twoim sercem nie jest już Tobą, jest innym człowiekiem z własnymi pomysłami na życie jakże odmiennymi od Twoich. Siedzisz i po prostu nie wiesz, co robić. Nie jestem idealną mamą, oj daleko mi do tego, chociaż nie uważam siebie za złego rodzica. W takich sytuacjach jednak wiem, że to, co robię lub czego nie robię jest nie zawsze właściwe. W tym naszym poprawnym świecie nie nauczono nas radzić sobie z gniewem, i negatywnymi emocjami, natomiast mamy być zawsze zadowoleni i szczęśliwi. To dziecko stojące przed nami, wulkan emocji, chce abyśmy mu pokazali jak sobie radzić z tym, co dzieje się w jego wnętrzu. Jednak jak, skoro mało kto z nas miał to szczęście, że rodzice nauczyli go radzić sobie z negatywnymi uczuciami oraz prawdziwej i szczerzej empatii, kiedy nasz czerwony guzik świeci jak latarnia morska. Ta książka była w moim domu zanim jeszcze pojawiły się moje dzieci, kupiłam ją bo miała mnóstwo

pozytywnych opinii na Amazonie, mowa tutaj o książce „How to talk so kids will listen & listen so kids will talk” (w wolnym tłumaczeniu „Jak mówić aby dzieci nas słuchały i jak słuchać aby dzieci do nas mówiły”) autorstwa Adele Faber i Elaine Mazlish. Książka była zakopana pod stertą innych, ale moja trzyletnia córka przypomniała mi, że nadszedł czas, po nią sięgnąć.

Jak rozmawiać z dziećmi?

Wiedząc, że nie każdy ma czas, zresztą i ja go nie mam, ale niestety nie znam nikogo, kto mógłby mi pomóc, przeczytałam tą pozycję i podzielę się z wami moimi notatkami, jest ich sporo i będę je przedstawiać w rozdziałach takich jak w książce. Z tą małą różnicą, że zamiast zaczynać od początku, zacznę od końca, ponieważ uważam, że ostatni rozdział powinien otwierać tę książkę.



Autorki piszą, nie przyklejajmy sobie etykiet, nie mówmy o sobie dobry, zły, władczy czy też ugodowy rodzic. Posiadanie dziecka to bardzo wymagający okres, w którym musimy wykazać

się miłością, inteligencją oraz determinacją. Innymi słowy, jeśli twoje dziecko zasługuje na 1001 szans, ty daj sobie 1002. Jesteśmy rodzicami, uczymy się każdego dnia, nie jesteśmy idealni, jednak jesteśmy najważniejszymi ludźmi dla tych małych szkrabów. Pocieszeniem jest również fakt, że nasze dzieci potrafią wiele wybaczyć, wiele zrozumieć i bardzo często to one same przypomną nam to, o czym zapomnieliśmy. Dla nich zawsze będziemy rodzicami, chyba, że coś faktycznie spapramy.

Rozdział VI – Uwolnij dziecko od bycia aktorem

Jest to bardzo istotna kwestia, jeśli nie najważniejsza, chodzi o etykiety, jakie naklejamy naszym dzieciom świadomie i nie świadomie. Zastanów się ile razy głośno stwierdziłaś i powtórzyłaś nie jeden raz, że twoje dziecko jest leniwe, roztrzepane, miłe, spokojne, nieodpowiedzialne, opiekuńcze, destrukcyjne, agresywne, nieostrożne, płochliwe, towarzyskie, zaradne, ma się opiekować rodzeństwem lub jest jeszcze malutkim dzieckiem, (ponieważ jest najmłodsze). Ile razy powiedziałaś to dziecku, ile razy usłyszało to podczas twojej rozmowy z innymi ludźmi? Czasem wystarczy spojrzenie czy też wymowny gest i ono już wie gdzie jest jego miejsce. Jak twoje dziecko może się czuć, kiedy tak je określasz, co ty byś poczuła gdyby ktoś przykleił do Ciebie taką etykietkę? Np. Oni mówią, że jestem spokojna, może mają rację, postaram się być spokojna i tłumić wszelkie przejawy złości (do czasu). Czy też „oni mówią, że jestem agresywna, pewnie tak jest, więc następnym razem będę mocniej tupać i podskakiwać wyżej”. Dziecku wydaje się, że etykietka jest równoznaczna z naszymi oczekiwaniami, dlatego też stara się im sprostać. W książce autorki umieściły ten rozdział na końcu, a wydaje się on najważniejszy, ponieważ te etykiety, które przyczepiliśmy naszym dzieciom wpływają również i na nasze postrzeganie ich samych, na nasze oczekiwania i sposób reakcji na daną sytuację. Musimy wyzbyć się tych schematów i stereotypów, w jakie zaprzęgliśmy nasze pociechy poprzez:

– poszukanie nowych sposobów, aby pokazać dziecku jego inny obraz, np.:

Etykieta „narzekacz”: podoba mi się, że wiesz czego chcesz, to dobrze że potrafisz to jasno określić.

Etykieta „psuj”: Widzę, że chcesz dokładnie wiedzieć z czego to jest zrobione, masz zacięcie majsterkowicza.

– umieszczenie dziecka w sytuacji, w której same mogą zobaczyć swoje inne ja, np.:

Etykieta „zachłanny”: Chcę dostać wszystkie słodycze- Aniu masz tutaj worek ze słodyczami, podziel je pomiędzy wszystkich, aby każdy dostał po równo.

Etykieta „zapominalski”: Tutaj jest zegarek na rękę, wierzę, że będziesz pamiętać o tym, aby wymyć naczynia przed moim powrotem o 5.

– pozwolić dziecku usłyszeć podczas rozmowy z inną osobą pozytywne rzeczy na ich temat

– kształtowanie zachowania, jakie chciałybyś zobaczyć

Bicie młodszego rodzeństwa. „Nie bij, powiedz swojej siostrze, za pomocą słów jak bardzo jesteś zły, kiedy ona Ci przeszkadza”, lub jeśli siostra nie rozumie „Nie bij siostry, daj jej coś ciekawego do zabawy, aby odwrócić jej uwagę”

– bycie źródłem pozytywnych wspomnień

Nie potrafię tańczyć. Ja pamiętam, że kiedy byłaś małutka bardzo wczesnie zaczęłaś chodzić, a następną rzeczą było tańczenie do piosenek, kiedy inne dzieci ledwo stawiały pierwsze kroki.

– określenie własnych uczuć i oczekiwań, kiedy dziecko zaczyna grać rolę ze starej etykiety.

Chcę zieloną piżamkę! Nie lubię, kiedy się do mnie tak

odzywasz, możesz poprosić mnie o nią w inny sposób?

W następnym wpisie poruszymy temat tego jak pomóc dziecku uporać się z negatywnymi uczuciami.

Ja sama zauważyłam, że w moim domu jest kilka takich etykietek, czy i wy naklejecie swoim dzieciakom, a może robicie to nieświadomie?

Mam nadzieję, że przybliżyłam Wam temat jak rozmawiać z dziećmi.

[ulp id='cTWXvVW93Hqh9wqs']

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim @Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez kontaktu z autorem na stronie www.slowianskazielarka.pl