

Empatia, czyli „bunt” na pokładzie

written by Ewa Kozioł

Będąc dorosłymi szanujemy swoich rodziców, ponieważ sprowadzili nas na świat i wychowali. Jednakże, mało kto z nas obecnie, ma to szczęście i czuje się emocjonalnie złączony ze swoimi rodzicami i szanuje ich całym jestestwem. Chociaż i tutaj czasem są wyjątki i miło o nich słyszeć!

Istnieją one, ponieważ Ci drudzy rodzice wiedzą, czym jest empatia oraz słyszą i słuchają swojego dziecka. Możecie zadać pytanie, po co? Czy nie jest dobrze tak jak jest, przecież tak było zawsze... pełen ‘rodzicochariat’ Ja zawsze powtarzam, nie jestem idealną mamą, ale chcę być lepszą mamą, a aby nią być muszę choć próbować. Wiem czego brakowało mi jako dziecku i czego brakuje mi jako osobie dorosłej, więc chcę sprawić aby moim dzieciom tego nie zabrakło. Dlatego powstaje ten wpis.

Empatia zapomniana sztuka zrozumienia.



źródło zdjęcia: theintelligentnest.files.wordpress.com

W przeszłości jeszcze nie tak dalekiej bardzo często negowałam odczucia własnych dzieci. Ile razy słyszałam od nich „Jest mi gorąco”, „nie jestem głodna”, czy „nie lubię go”. Wtedy mój ustawiony autopilot, wyrzucał słowa z moich ust typu „ jest zimno, na pewno nie jest Ci gorąco”, „nic nie jadłaś od śniadania, musisz być głodna” lub „on jest takim miłym chłopcem, to bardzo nieładnie, że tak mówisz i na pewno tak nie myślisz”. Nawet teraz zauważam, że staram się dziecku wyjść naprzeciw i zaoferować mu szybkie rozwiązanie jego problemu np. „jestem zmęczona”, „to idź i się połóż”, lecz to nie jest rozwiązanie.

Dlaczego? Książka „How to talk,...’ jak i bardzo podobna do niej „Respectful parents, respectful kids”, czy „Raising our children, raising ourselves „ pokazały mi co tak naprawdę robiłam źle, gdzie popełniałam błąd. Mianowicie pokazywałam swoim dzieciom, że są na tyle niekompetentne, iż nie potrafią odczytać swych własnych potrzeb, zaś my rodzice wiemy wszystko

lepiej. Mówię tutaj też nawet o tych malutkich dzieciaczkach, które ledwo co mówią.

Autorzy każdej z tych książek, sugerują aby postawić się w sytuacji dziecka. Niech górę weźmie empatia. Wyobraź sobie, że jesteś w pracy i Twój pracodawca, co chwila neguje to, co do niego mówisz, np. mówisz mu, że nie jesteś w stanie obsłużyć tego programu, gdyż widzisz go po raz pierwszy, a on ciągle się upiera, że na pewno dasz radę i zostawia Cię na cały dzień. Pod koniec zmiany wraca i wrzeszczy na Ciebie, przy wszystkich, że jesteś niekompetentna i leniwa. Przychodzi teraz Twój przyjaciel i mówi to, co powszechnie wydaje się językiem empatii, np.

Radzi: Wydaje mi się, że powinnaś...

Lituje się: To okropne, jak on mógł to zrobić...

Poucz: Możesz z tego wyciągnąć jakąś lekcję...

Tłumaczy: Nie wiem, czy miał on rację, ale wydaje mi się...

Pociesza: wszystko będzie dobrze...

Neguje: To nie jest, aż tak zła sytuacja...

Uspokaja: Nie przejmuj się, to minie,...

Ocenia: Gdybyś od razu starał mu się wytłumaczyć to,...

Wierci temat: Jak się teraz czujesz? Co będziesz chciała teraz zrobić?

Odwraca uwagę: Kiedyś wydarzyło mi się coś podobnego,.

Czy nie zabrzmiałyby lepiej słowa „oj z tego, co mówisz miałaś naprawdę nieciekawą dzień w pracy, być w ten sposób potraktowana przez szefa przy wszystkich musiało być naprawdę ciężkie”

Dlaczego? Ponieważ ta wypowiedź jest pełna empatii, nie neguje, nie broni, nie zaprzecza oraz nie oskarża. Rozmówca stara się zrozumieć twoje uczucia, a nie im zaprzeczać.

Podobnie jest z twoim dzieckiem ono chce być po prostu wysłuchane, zaś skupienie się na jego emocjach i potrzebach jest podstawą empatii. Nie oznacza to, że w każdej wymianie słów musisz pokazywać dziecku swoje zaangażowanie, a jedynie wtedy, kiedy dziecko chce abyś wiedziała, co ono czuje.

Dziecko nie potrzebuje, aby akceptować jego złość, chociaż dobrze abyśmy to robili, a jedynie abyśmy ją zauważyli i pomogli wyrazić, chociażby podsuwając papier i kredkę, aby samo narysowało jak złe jest na chwilę obecną.

Empatia – 5 złotych zasad



źródło zdjęcia: kidsforkindness.net/

1. Słuchaj dziecka z pełnym zaangażowaniem jak często tylko możesz, nawet tego najmniejszego, ponieważ ono chce być wysłuchane. Pobieżne słuchanie sprawia, że i kiedyś Twoje dziecko będzie słuchać tak i Ciebie.
2. Zamiast komentować, dopytywać się, pouczać, wyrażać opinię, „mędrkować” warto zauważyć uczucia i po prostu słuchać. Można używając słów „ach tak... mmhmm... oj” i po prostu nie przerywać dziecku w jego „wywodach”, a równocześnie zachęcać je w ten sposób do rozmowy.
3. Zamiast zaprzeczać uczuciu, które targa dzieckiem, pomóż mu je nazwać, czy też pomóc zrozumieć jego pochodzenie. Jednak staraj się zgadnąć, a nie stwierdzać fakt. Np. nie mów „jesteś zła, ponieważ nie dałam ci banana” a powiedz „wydaje mi się, że jesteś zła, gdyż nie dałam ci banana”. Nie ważne, czy

odgadniesz uczucie, ważne, że się starasz i robisz to szczerze.

4. Zapomnij o logice i wytłumaczeniach. Kiedy dziecko jest naprawdę złe lub kiedy chce coś dostać, przestań starać się mu logicznie wytłumaczyć, że nie masz pieniędzy, aby kupić tą zabawkę lub też w domu teraz nie ma truskawek. W zamian pokaż dziecku, że rozumiesz, iż bardzo chce tą zabawkę i rozpocznij z nim fantazjować co moglibyście robić z taką zabawką.

5. Staraj się usłyszeć w każdym „Nie”, „tak”. Naturalne jest dla rodzica poczucie zagrożenia, które sprawia, że czujemy się źle, kiedy dziecko mówi „Nie”. Dzieje się tak, ponieważ dziecko stawia nam pod murem, albo zaakceptujemy „Nie” i poddamy się albo odrzucimy nie i znajdziemy sposób, aby zmusić dziecko do zmiany stanowiska. Warto jednak wtedy w „Nie” usłyszeć „tak” na coś innego, coś co jest bardziej interesujące, ciekawe czy też po prostu zabawne, coś co odwróci uwagę i sprawi, że będziemy mogli być „blisko” dziecka.

A czy wy tak jak ja łapiecie się na negowaniu uczuć dziecka i forsowaniu własnego zdania?

[ulp id='cTWXvVW93Hqh9wqs']