

JAK POROZUMIEĆ SIĘ Z DZIECKIEM ?

**Czy można pogodzić oczekiwania rodziców z potrzebami dzieci?
Porozumienie jest możliwe. Należy tylko uwzględnić wymienione zasady.**

- **Bądź gotów do służenia pomocą.** Nie zostawiaj dziecka samego z jego problemami. Jeśli nawet zachowało się nagannie, zrobiło coś niewłaściwego w szkole – bądź z nim, a nie przeciw niemu. Pamiętaj, że przyjaciela poznaje się w biedzie, a dziecko powinno wiedzieć, że może na Ciebie liczyć.
- **Naucz się słuchać.** Jeżeli dziecko chce Ci o czymś powiedzieć, porozmawiać z Tobą – potraktuj rozmowę poważnie. Wysłuchaj jego problemów, przedyskutuj. Nie „wpuszczaj jednym uchem a wypuszczaj drugim” tego, co mówi.
- **Bądź szczerzy.** Masz prawo powiedzieć otwarcie, że nie podoba Ci się coś w zachowaniu dziecka. Mów do niego a nie o nim, np.: ”Nie zrobiłeś tego, o co cię prosiłem”, ale nigdy: „Co ja mam z tym chłopakiem”. Nie wstydź się swojej miłości do dziecka i nie ukrywaj swoich oczekiwań wobec niego. Nie udawaj też niczego.
- **Bądź cierpliwy.** Jeżeli masz przeprowadzić z dzieckiem rozmowę o czymś, z czego nie jesteś zadowolony i wiesz, że rozmowa może być dla dziecka nieprzyjemna – opanuj swój gniew przed rozpoczęciem rozmowy. Złość zazwyczaj uniemożliwia porozumienie.
- **Bądź elastyczny.** Staraj się koncentrować na bieżących problemach. Nie wyciągaj żalów z przeszłości, nie wypominaj tego, że już wiele razy dziecko Cię zawiodło. Rozmawiaj z dzieckiem uwzględniając jego stan psychiczny i to, czy czuje się winne, czy nie.
- **Nie bądź stroną atakującą.** Nie krzycz, nie złość się, nie występuj z pozycji siły. Unikaj złośliwości, nie przerywaj i nie obrażaj dziecka. Ma ono być Twoim partnerem w dojrzałym porozumieniu, z takim samym prawem wypowiedzenia sądów, jakie masz Ty.
- **Wypowiadaj się jednoznacznie i zdecydowanie.** Formułuj myśli tak, aby dziecko mogło zrozumieć, czego od niego oczekujesz. Twoje wypowiedzi powinny być na tyle jasne, aby dziecko nie musiało się zastanawiać, „co on chciał przez to powiedzieć”. Jeżeli prosi o wyjaśnienie czegoś, uczyni to, ale nie wykorzystuj tej okazji do krytyki i narzucania mu „lepszego”, bo wymyślonej przez Ciebie koncepcji.
- **Nie bądź zrzęda.** Nie ubolewaj nad swoim dzieckiem, nie powtarzaj bez przerwy swoich negatywnych opinii o nim, nie narzekaj ciągle i nie podkreślaj przy każdej okazji, że ty w jego wieku byłeś znacznie lepszy lub, że powinno brać przykład ze swojego rodzeństwa. Pamiętaj, że zrzęczenie jest monologiem, a istotą porozumiewania się – dialog.
- **Akceptuj swoje dziecko.** Daj mu odczuć, że jest Ci bardzo bliskie, że przyjmujesz je takim, jakie jest, mimo że nie zawsze podobają Ci się niektóre jego zachowania.
- **Rozmawiaj ze swoim dzieckiem.** Rozmowa jest najlepszym sposobem rozwiązywania wszystkich problemów, wyjaśnienia nieporozumień, które powstały między Tobą a dzieckiem. Nie noś w sobie tego, co Cię dręczy, ale postaraj się wyjaśnić wszystko jak najszybciej. Pamiętaj, że milczenie niczego nie rozwiązuje.
- **Szanuj uczucia dziecka.** To, co dla dorosłego nie stanowi problemu, dla dziecka może być udręką.
- **Nie utożsamiaj dziecka z uczuciami, które przeżywa (jesteś zły, niegrzeczny).** Emocja to tylko chwilowy stan, reakcja na jakąś sytuację, nie cecha, czy właściwość dziecka.

Gdy nić porozumienia zaczyna się rwać, przypomnijmy sobie powyższe wskazania. Dotyczą one obu stron, chociaż nie wszystkie w tym samym stopniu.

Każdy przecież wie, że nasze relacje z dziećmi, na które składają się pojedyncze interakcje kształtują charakter, osobowość i emocjonalność dziecka. Powinny więc zmierzać w określonym celu, by kształtować człowieka prawego, pewnego swoich możliwości, potrafiącego radzić sobie w różnych sytuacjach.

Czasem jednak nie zastanawiamy się, co chcemy osiągnąć naszym zachowaniem, jaki efekt ono przyniesie. Jesteśmy tylko ludźmi, a wychowanie dzieci to proces złożony z chwil niewyobrażalnej radości, dumy, lecz również zakłopotania, przygnębienia czy rozpacz.

Nie musimy mieć gotowej odpowiedzi na każdą sytuację. Ważne jest, by szukać jej mając na względzie potrzeby dziecka.

Małgorzata Jakubowska
psycholog