

## **GDY COŚ SIĘ PSUJE, CZYLI JAK POPRAWIĆ KONTAKT Z DZIECKIEM**

Bywa, że mimo wielu wysiłków włożonych w wychowanie dziecka nasz kontakt z nim w okresie dorastania nie jest najlepszy. Czy można coś naprawić? Na pewno można nad tym pracować, ale nie jest to łatwe. Utracone zaufanie, brak wiary, złość to sprawy, które – gdy narastały latami – mogą być trudne do zmiany, ale są możliwe i należy próbować.

Jeżeli chcesz wprowadzić zmiany, to powiedz o tym dziecku. Porozmawiaj z nim o tym, co i jak chcesz zmienić. Wyjaśnij mu dlaczego i poproś o współpracę. Dziecko musi wiedzieć, że zależy ci na poprawieniu kontaktu.

Jeśli dotychczasowe próby porozumienia się z dzieckiem nie powiodły się należy podjąć nowe działania. Nie warto rezygnować z bliskości. Oboje tego potrzebujecie.

Jeżeli jakieś zachowanie twojego dziecka jest dla ciebie nie do przyjęcia, spróbuj to zmienić.

Powiedz mu:

- O jakie konkretnie zachowanie ci chodzi
- Jakie uczucia przeżywasz, gdy ono zachowuje się w ten nieakceptowany przez ciebie sposób
- Dlaczego to zachowanie jest twoim zdaniem niewłaściwe
- Jakie konsekwencje dla ciebie lub innych ma to jego zachowanie
- Jakiej zmiany oczekujesz

Jeśli chcesz przeprowadzić z dzieckiem poważną rozmowę po to, by wprowadzić zmiany w waszej rodzinie, to:

- Znajdź na nią jakiś spokojny moment
- Zajmuj się tylko tą konkretną sprawą
- Mów o tym, co w związku z konkretnym zdarzeniem czujesz
- Słuchaj uważnie, co dziecko ma ci do powiedzenia
- Zadbaj o to, by każdy mógł przedstawić swój punkt widzenia i wyrazić własną opinię
- Zakładaj możliwość zmiany swojego zdania
- Bądź gotowy do kompromisów
- Koncentruj się na rozwiązaniu problemu, a nie tym kto wygra.

## Bariery porozumienia z dzieckiem – jak ich unikać

| Bariery   | Jak unikać   |
|---|--|
| Brak umiejętności słuchania                                     | Rozmawiaj z dzieckiem tak, aby miało poczucie, że jesteś zainteresowany tym o czym mówi. Ważny jest kontakt wzrokowy i inne oznaki potwierdzające, że słuchasz je z uwagą.   |
| Przerywanie   | Staraj się wysłuchać dziecko do końca. Daj mu szansę wypowiedzieć się, zanim cokolwiek powiesz. Nie zakładaj, że wiesz co chce ci powiedzieć. Przerywanie może spowodować niechęć dziecka do dalszej rozmowy.            |
| Brak skupienia uwagi na rozmówcy                                | Poświęć czas wyłącznie na rozmowę z dzieckiem. Wykonywanie w tym samym czasie innych czynności może być odczytane przez dziecko jako brak zainteresowania dla niego i umniejszanie wagi problemu.                        |
| „Prawienie kazań”,<br>moralizowanie,<br>„zrzęczenie i gderanie” | To zwykle „grzechy główne” rodziców. Staraj się je przezwyciężać, bo to mało skuteczne sposoby, a dzieci szybko zaczynają przez to ignorować rodziców. Jeżeli przyłapiesz się na tym – zmień taktykę.                    |
| Krytykowanie  | Staraj się nie krytykować nadmiernie, a jeżeli to konieczne, krytykuj konkretne zachowanie, a nie dziecko. Nie porównuj go też z innymi podając ich za dobry przykład. Staraj się zachować obiektywizm w wydawaniu ocen. |
| Podnoszenie głosu   | Chociaż dzieci mają dużą zdolność wyprowadzania rodziców z równowagi, pamiętaj, że krzykiem niewiele można osiągnąć, a do tego często wykrzykujemy słowa, których potem żałujemy.  |
| Rodzic ma zawsze rację  | Nie wykorzystuj przewagi, że jesteś rodzicem i nie używaj argumentu, że posłuszeństwo dziecka należy się rodzicom „z urzędu”.  |
| Bagatelizowanie   | Chociaż niektóre problemy twojego dziecka mogą ci się wydać błahe lub wyolbrzymione, staraj się przywiązywać wagę do wszystkiego co go martwi.   |
| Brak warunków sprzyjających rozmowie                            | Trudno zachować intymność rozmowy, jeżeli coś rozprasza uwagę. Wyłącz telewizor czy radio, staraj się stworzyć warunki, by nikt wam nie przeszkadzał.  |

(Materiał przygotowała I. Hermanowicz – pedagog szkolny Zespołu Szkół Nr 4 w Kędzierzynie-Koźlu, na podstawie „Poradnika dla rodziców – Szukaj porozumienia ze swoim dzieckiem – Bliżej siebie-dalej od narkotyków”)