**Jak rozmawiać z dziećmi? Słuchajmy tak, aby je usłyszeć**

Rodzice często zastanawiają się, jak dotrzeć do dziecka i jak z nim rozmawiać, żeby słuchało i chciało współpracować. Warto pamiętać, że o wiele ważniejsze od naszego mówienia jest to, że naszego dziecka słuchamy. Słuchajmy tak, by słyszeć. Nawet kiedy jest trudno.



„Dzieci i ryby głosu nie mają”, „Masz dwa prawa: milczeć i nic nie mówić” „Chłopaki nie płaczą”, „Taka ładna dziewczynka, a się złości”, „Co wolno wojewodzie, to nie tobie smrodzie”. Brzmi znajomo? Każda z tych wypowiedzi zakłada, że dziecko ma podrzędną pozycję w stosunku do dorosłego. Kryje się pod nimi także założenie, że my – dorośli – wiemy lepiej, co czują i myślą nasze dzieci oraz jak powinny się zachowywać. A skoro wiemy lepiej, to nie ma potrzeby, żeby ich słuchać.

Warto jednak odwołać się tutaj do słów Janusza Korczaka: **„**[**Nie ma dzieci – są ludzie**](https://dziecisawazne.pl/o-podobienstwach-miedzy-dziecmi-doroslymi/)**”.** Tak, dziecko to człowiek. Człowiek, który ma swoje emocje, przekonania, doświadczenia. Swoją historię, która zasługuje na wysłuchanie. Czy warto słuchać, co mówią dzieci i jak to robić?

**Komunikacja zaczyna się od słuchania**

Człowiek jest istotą społeczną. Potrzebuje innych ludzi, relacji i komunikacji z nimi, by przeżyć i się rozwijać. Obecnie mamy dostęp do wielu cennych książek, artykułów, warsztatów o komunikacji. Zgłębiamy wiedzę, jak mówić, by słuchały nas dzieci, jak porozumieć się z partnerem, przyjaciółmi, pracodawcą…

Jestem przekonana, że **prawdziwa komunikacja zaczyna się od słuchania. To nie przypadek, że natura wyposażyła nas w dwoje uszu i tylko jedne usta.** Tymi uszami możemy słyszeć, co drugi człowiek do nas mówi. Słyszymy dźwięki, słyszymy słowa, słyszymy to, co dociera do narządu słuchu – ucha. Ale sam fizyczny słuch nie wystarczy, żeby usłyszeć, co chce nam przekazać drugi człowiek.

**Jak rozmawiać z dziećmi – najważniejsze jest to, co niesłyszalne dla uszu**

Zazwyczaj słuchamy tylko zewnętrznej warstwy słów. To na niej się opieramy, kiedy [dziecko](https://natuli.pl/Jak-zrozumiec-male-dziecko?utm_source=natuli_dsw&utm_medium=link&utm_campaign=dsw_li_JZMD-twarda-oprawa) krzyczy „Jesteś głupia”, kiedy odmawia realizacji naszej prośby, kiedy nastolatek mówi „Ty i tak nic nie zrozumiesz”. Jednak nie tylko słowa są ważne. Tomasz Zieliński, twórca Akademii Komunikacji i cyklu spotkań online dla rodziców „Wszechwiedzący Słodko-pierdzący Dorosły”, mówi: „**Słuchając, nie słuchaj słów, bądź raczej ciekawy, dlaczego te słowa padają”**.Za słowami, które padają z ust naszego rozmówcy i które docierają do naszego ucha, kryje się całe **bogactwo znaczeń**.

To samo słowo dla dziecka może znaczyć zupełnie coś innego niż dla dorosłego. Na przykład dla rodzica słowa „miłość” i „kochać” mogą znaczyć zupełnie co innego niż dla jego córki czy syna. Te czasem drobne subtelności, czasem spore różnice w rozumieniu znaczeń są najbardziej istotne w naszej komunikacji. Nie da się tego odkryć, zatrzymując się tylko na  zewnętrznej warstwie słów i wypowiedzi. Parafrazując Małego Księcia można powiedzieć, że **najważniejsze jest to, co niesłyszalne dla uszu**.

**Jak rozmawiać z dziećmi? Przede wszystkim dajmy im dokończyć zdanie**

Można by zapytać, czy to słuchanie „zrobi robotę”? Często rozmawiamy z dziećmi po coś – chcemy czegoś się od nich dowiedzieć, coś od nich uzyskać, coś im doradzić, coś poprawić… A jednak czasami chodzi tylko (albo aż!) o wysłuchanie. W skupieniu się na drugiej osobie, podarowaniu jej uważności na każde słowo, bez przerywania, do końca…

To wcale nie takie proste zadanie – bo trzeba ugotować obiad; bo trzeba napisać raport do pracy na wczoraj; ponieważ wydaje nam się, że nie musimy słuchać, bo znamy swoje dziecko i wiemy, co myśli, czuje i chce powiedzieć po dwóch pierwszych zdaniach; bo czujemy powinność, by zasypać dziecko dobrymi radami; bo jak on czy ona może zwracać się do nas takim tonem… Każdy z rodziców może wymienić coś, co najbardziej utrudnia prawdziwy kontakt z dzieckiem.

**Jak zatem słuchać?**

Słuchanie to aktywny proces, w którym **koncentrujemy się na drugiej osobie, na tym co, ale również jak mówi** (intonacja, akcent, ton głosu). Oto kilka podpowiedzi, jak słuchać tak, by druga osoba czuła, że jest słyszana.

1. **Zatrzymajmy się – zróbmy przestrzeń tylko na słuchanie.** Bez takiego zatrzymania być może będziemy słyszeć, ale czy usłyszymy? Kiedy przychodzi dziecko, odłóżmy telefon, zostawmy naczynia w zlewie, wyłączmy telewizor, przerwijmy pisanie raportu.
2. **Bądźmy obecni i uważni w tu i teraz**. Słuchajmy każdego słowa, które wypowiada dziecko.
3. **Spróbujmy zrozumieć wewnętrzny świat znaczeń dziecka**. Pytajmy z zaciekawieniem – „Czym dla ciebie jest…?”, „Co dla ciebie znaczy….?”, „Jak się z tym czujesz?”. Bądźmy ciekawi słów dziecka i tego, dlaczego one padają. Skoro dzieci przychodzą z nami porozmawiać, wierzą w to, że jesteśmy w stanie im pomóc. Pomocą jest czasami właśnie samo wysłuchanie, bez krytycznych komentarzy i nieproszonych rad…
4. **Nie przerywajmy dziecku w połowie zdania czy wypowiedzi**. Wysłuchajmy do końca. Tomasz Zieliński mówi, że dzieci, z którymi rozmawia w tzw. „okienku 120 minut”, mówią o potrzebie bycia wysłuchanym do końca. Proponuje on zasadę **„trzech odbić serca”** – po tym, jak ktoś skończy mówić, odczekaj trzy odbicia serca. To znak, że słuchasz, że jest przestrzeń, by coś dodać, że to, co ktoś mówi, było ważne, że nie czekasz tylko, by od razu móc powiedzieć swoje zdanie.
5. **Zapomnijmy o dawaniu rad.** Kiedy dziecko nie prosi o rady, nie dawajmy ich. Zazwyczaj one są niepotrzebne. Tomasz Zieliński mówi, że każdą nieproszoną radą wypraszamy jedną osobę ze swojego życia. Zapytajmy „Czego potrzebujesz ode mnie?”, „W czym mógłbym ci pomóc?” –  pytajmy, pytajmy i jeszcze raz pytajmy.

**Uwaga… sprawdzam!**

Rozmowy z dziećmi bywają trudne, pełne emocji, nieraz bardzo gwałtownych. Te emocje mówią o różnych ważnych sprawach. Być może usłyszymy z ust dziecka wulgaryzmy, atak skierowany w naszą stronę, wykrzyczane w twarz „Nienawidzę cię! Nie chcę cię widzieć!”, a może pogrążanie w smutku i w bezradności „To nie ma sensu…”.

To naturalne, że takie słowa bolą. **Dzieci tymi słowami sprawdzają, czy przychodzimy naprawdę – żeby słuchać i zrozumieć, czy też żeby wiedzieć lepiej i przedstawiać swoje racje**. Często jako rodzice dajemy się tymi słowami urazić. Zatrzymujemy się na tych emocjonalnych haczykach. W tych momentach pamiętajmy, że te raniące reakcje dziecka nie są o nas, ale o dziecku, jego historii, potrzebach, doświadczeniach. A im silniejsze emocje, tym ważniejsza dla niego sprawa (nawet, gdy z naszej perspektywy to tylko drobiazg). To w takich trudnych momentach dzieci potrzebują obecności życzliwego dorosłego najbardziej. A może już nie przychodzą i nie mówią, bo próbowały i spotkały się ze ścianą?

Dzieci sprawdzają, czy je widzimy, czy mają szansę na bycie wysłuchanym, czy nie zostaną osądzone i skrytykowane, zadając nam pytania. „Mamo, czy masz plany na dzisiejszy wieczór?”, „Tato, co u ciebie?”, „Mamo, ładny rysunek narysowałam?”, „Tato, co myślisz o dzisiejszych wydarzeniach w stolicy?”. **Zanim odpowiemy, warto dopytać, dlaczego dla dziecka jest to ważne. Warto sprawdzić, co kryje się za tym pytaniem.**

**Dlaczego warto słuchać dzieci?**

Dzieci, które są wysłuchane, chętniej same słuchają oraz mają większą motywację do współpracy z dorosłymi. Słuchanie i próba zrozumienia dziecka wpływa pozytywnie na relację rodzic-dziecko. Dziecko ma poczucie, że jest ważne, wartościowe, godne uwagi oraz ma zaufanie do rodzica. Kiedy będzie w swoim życiu doświadczać trudności i kryzysów, będzie szukać wsparcia właśnie u bliskich mu osób. Wysłuchane dziecko nie ma potrzeby nadmiernie manifestować swojej obecności i domagać się uwagi, np. poprzez trudne zachowania.

Dzieci, które dostają od rodziców przestrzeń na wyrażanie swojego zdania i są rozumiane, mają mniej napięcia, lepiej radzą sobie ze stresem, z różnymi niepowodzeniami, z rozwiązywaniem konfliktów, a także lepiej rozumieją siebie i innych oraz potrafią zadbać o zaspokojenie swoich potrzeb.

**Czy słuchanie, by usłyszeć, jest proste i naturalne?** Nie. Ale można i warto się go uczyć. Warto ćwiczyć – potykać się na tej drodze i wstawać.

**Jak mówić, by dziecko nas słuchało?**

| **Mów tak, byś został usłyszany!** | Dziecko może bagatelizować twoje prośby dlatego, że po prostu cię nie słyszy. I nie chodzi tu o żadne wady słuchu. Jeśli maluch jest zaabsorbowany zabawą albo interesującą bajką w telewizji, nie zwraca uwagi na to, co mówisz, bo koncentruje się na czymś innym. Jeśli chcesz, żeby cię usłyszał i posłuchał, zawołaj go do siebie albo podejdź do niego i powiedz krótko i jasno – patrząc mu w oczy – o co chodzi, np. „Umyj rączki w łazience, bo obiad na stole”. |
| --- | --- |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mów stanowczo!** | Dziecko jest twoim partnerem w tym sensie, że należy się mu szacunek. Nie musisz jednak zawsze skrupulatnie tłumaczyć, o co prosisz. Są pewne rzeczy, które musi zaakceptować i zrobić dla własnego bezpieczeństwa czy zdrowia, ale wcześniej ma je dobrze zrozumieć. Wygadany przedszkolak na słowa, że przed przejściem przez ulicę należy się zatrzymać i spojrzeć w lewo, w prawo, a potem znowu w lewo, może zadać setki pytań: „A dlaczego tak?”, „A czemu w takiej kolejności, dlaczego najpierw nie w prawo?”. Czasami wpadasz w złość i nie wiesz, co odpowiedzieć? Tę sytuację trzeba wyjaśnić bardzo wyraźnie i dokładnie w domu, bo dziecko powinno wiedzieć, że są w życiu pewne zasady, które nie podlegają dyskusji i trzeba się do nich zastosować. |
| **Mów precyzyjnie!** | Polecenia powinny być formułowane jasno i precyzyjnie. Małe dziecko nie zrozumie komunikatu: „Posprzątaj zabawki”. To jest zbyt ogólna prośba. Lepiej powiedzieć: „Ułóż klocki w pudełku i połóż lalki na półkę”. Zawsze mów konkretnie. |
| **Mów zrozumiale!** | Dostosuj język do możliwości intelektualnych dziecka. Zawiłe komunikaty, w których jest mnóstwo trudnych słów sprawią, że dziecko najzwyczajniej w świecie nie zrozumie, o co ci chodzi. Zamiast mówić: „Zmobilizuj się do ogarnięcia swojego pokoju!”, lepiej powiedz prościej: „Połóż książki na regale”. Unikaj też zbyt „mądrych” i wyszukanych słów. O zasób słownictwa dziecka można zadbać w inny sposób. Mówiąc niezrozumiale, nie dziwmy się, że dziecko nas lekceważy. Ono po prostu nie rozumie. |
| **Mów w sposób zdecydowany!** | Powiedziałaś, że nie wolno bić łopatką w głowę kolegi z piaskownicy, a twój synek zdaje się tego nadal nie rozumieć? Idziecie budować zamek z piasku, a chłopiec nadal zachowuje się agresywnie? Powtórz raz jeszcze: „Nie wolno bić, bo to boli”. Jeśli dziecko nadal nie posłucha, zatrzymaj jego rękę wymierzoną do ataku i spokojnie wyprowadź malucha z piaskownicy. Daj mu odczuć konsekwencje jego złego zachowania – następnego dnia nie idźcie do piaskownicy. Na pytanie: „Dlaczego?”, poważnie z nim porozmawiaj. |
| **Bądź konsekwentny!** | Konsekwencja jest bardzo istotnym aspektem zarówno w procesie wychowawczym w ogóle, jak i w komunikacji z dzieckiem. Jeśli prosisz je, by posprzątało zabawki, a potem robisz to za niego, pokazujesz, że twoje prośby można zignorować, że nie są ważne. Nie krzycz jednak na dziecko, nie złość się na nie. Czasami nie warto być superkonsekwentnym rodzicem. Przecież maluch może być zmęczony albo przeziębiony. Wówczas zaproponuj pomoc: „Chodź, razem poskładamy kartki i kredki”. Nie myl konsekwencji z uporem. |
| **Mów o skutkach zachowań dziecka!** | Małe dzieci nie są w stanie przewidzieć niektórych konsekwencji swoich zachowań. „Chcę iść w spódniczce do przedszkola!”. A za oknem -20 stopni, śnieżyca i silny wiatr. Tłumaczenia, że przez to zachoruje, mogą być mało przekonujące dla malucha. Trzeba wówczas powiedzieć, że nie może pójść ubrane tak, jak sobie wymarzyło. Można ewentualnie zaproponować rozwiązanie pośrednie. „Do przedszkola idziesz w spodniach, a potem na miejscu się przebierzesz w spódniczkę”. Podobnie w przypadku, kiedy dziecko nie chce jeść. Nie zmuszajmy go do jedzenia. „OK. Nie jedz, ale potem nie dostaniesz deseru”. I nie powinno się zmieniać zdania! |
| **Mów o swoich uczuciach i uczuciach innych!** | Dziecko szczypie, bije, pluje albo wyrywa zabawki innym dzieciom? Powiedz, co czują wtedy krzywdzone maluchy. Kiedy dziecko nadal źle się zachowuje, podejdź do niego, przytrzymaj i powiedz: „Tak nie wolno! Kolegę to boli. Widzisz, teraz płacze”. Jeśli trzeba, odsuń swoje dziecko, nie pozwalając, by było agresorem. |