

Як говорити з дитиною аби вона вас чула

Досить часто конфлікти з дитиною виникають тоді, коли дитина не чує батьківських прохань чи вказівок. Це може бути пов'язане з проблемою відносин між вами і дитиною. Наприклад, коли спілкування в основному зводиться до вимог і вказівок. Тоді дитина протестує проти цього і виявляє упертість. Чи, навпаки, коли батьки потурають дитині, не привчають її до того, що в неї є якісь обов'язки.

У той же час, важлива і форма, у якій ми просимо дитину щось зробити

- Позитивно формулюйте звернення до дитини.

Кажіть дитині що робити, замість того, щоб вказувати, чого не робити.

Наприклад, замість: «Не дряпайся по меблям», треба сказати: «Злізь зі столу».

- Не поєднуйте в одному проханні чи вказівці декілька.

Давайте вказівки по одній, а не всі разом. Розділяйте великі прохання чи вказівки на декілька невеликих. Наприклад, замість: «Прибери свою кімнату», скажіть: «Склади кубики в коробку», «Постав взуття в шафу».

- Говоріть дитині точно, що потрібно зробити.

Замініть такі висловлення як «Будь гарним» чи «Роби правильно», більш точними, такими як «Говори пошепки» чи «Будь ласка, сядь за стіл».

- Звертайтеся до дитини спокійно.

Діти повинні навчитися реагувати на нормальний тон голосу, а не на крик, авторитарний тон чи благання.

- Говоріть чемно і з повагою.

Прохання і вказівки повинні бути чіткими і ясними, в них не повинно бути неповаги до дитини. Дуже допомагає слово «будь ласка».

- Прохання і вказівки повинні бути такими, щоб дитина була здатна їх виконати.

Важливо, щоб прохання і вказівки збігалися з фізичними і розумовими можливостями дитини. Трирічна дитина не зможе зав'язати самотійно шнурки, а п'ятирічна вже спроможна це зробити. Просто так дитина не стане акуратною. Якщо до цього дитина сама не прибирала кімнату, значить в неї ще не має навичок. Її треба спочатку навчити цьому, а потім вже вимагати допомоги у прибиранні дому.

- Використовуйте команди і накази тільки тоді, коли вони дійсно потрібні.

Прямі команди повинні використовуватись тільки тоді, коли дійсно важливо, щоб дитина їх виконала. Наприклад, в екстреній ситуації, коли хтось поранився, потрібно щось дуже терміново зробити.

- Використовуйте вибір, коли це можливо.

Пропонуйте дитині, якщо є можливість, вибирати, що одягти – сині чи жовті панчохи, що з'їсти на сніданок, як провести час.

- Пояснюйте, чому ви просите чи вимагаєте

Пояснення краще давати до прохання чи вказівки. Не варто їх давати між проханням і його виконанням, оскільки діти можуть намагатися втягнути батьків у дискусію, щоб не робити того, що батьки просять.

- Хваліть!

Не забувайте похвалити і подякувати дитину за зроблене. Адже, якщо ми просимо про щось чужу людину, і вона виконує наше прохання, ми обов'язково говоримо їй «спасибі».

- Якщо дитина звертається до вас з чимось важливим для неї – намагайтеся приділити їй свою увагу цілком, не відволікаючись ні на що інше. Якщо дитина маленька, ви можете сісти поруч з нею. Якщо у вас немає часу зараз обговорювати з дитиною щось, скажіть їй, коли саме у вас буде можливість цілком побути з нею.
- Не варто задавати дитині питання. Краще, щоб ваша реакція була в стверджувальній формі. Фраза, сформульована як питання, не виражає співчуття. Скоріше сприймається як розслідування з боку батьків.
- «Тримайте паузу» — дайте можливість дитині розібратися зі своїми переживаннями, просунутися в рішенні своєї проблеми.

Чим корисне активне слухання:

1. Ви показуєте дитині, що ви поруч з нею, розумієте її;
2. Воно допомагає дитині самій більше розуміти себе, свої почуття, і знаходити рішення;
3. Ви показуєте дитині конструктивний спосіб вираження своїх почуттів і вирішення проблеми.

Є почуття, що прийнято вважати поганими. Наприклад, гнів чи роздратування, особливо, стосовно дорослого (вчителя, родича, когось з батьків). Але заборона на такі почуття не може усунути самі почуття. Вони залишаються всередині і накопичуються. І періодично вириваються з такою силою, що їх вже неможливо стримати.

Активне слухання дає дитині можливість самій усвідомити свої почуття. Дитина «одержує дозвіл» на вираження таких почуттів і вчиться виражати їх конструктивно. Ви можете створювати й інші ДОЗВІЛЬНІ КАНАЛИ – дозволити дитині вдосталь покричати від злості і викричати її, побити подушку чи грушу для биття, порвати папір.

Звичайно, спочатку може бути не просто використовувати активне слухання. Адже більш звичними є такі реакції:

- Поради, як поводитися, готові рішення — «А ти дай здачі», «Я б на твоєму місці...» — дитина не відчуває підтримки, може думати, що її почуття стосовно ситуації неправильні. Така позиція не допомагає дітям більше розповісти про свою проблему, сприяє тому, що вони ще більше замикаються в собі і своїх почуттях. Часто у відповідь на поради виникає негативна реакція, пов'язана з тим, що наступають на бажання дитини бути самостійною. Про це краще поговорити потім, коли почуття заспокояться. Тоді варто дати пораду, поділитися досвідом, обговорити, що варто і чого не варто робити.
- Критичні зауваження, догани, звинувачення — «З тобою завжди щось трапляється», «Сама винна!» — такі фрази звичайно викликають тільки сильну захисну реакцію і відмову від розмови, зневіру в тому, що батьки можуть почути, збільшують почуття провини, а також, призводять до зниження впевненості дитини в собі.
- Мораль, повчання — «Треба було думати», «Навіщо ти з ними зв'язувався» — викликають у дітей почуття тиску та неповноцінності, коли з ними відбулося щось неприємне.
- Обзивання, висміювання — «Боягуз, ти що, здачі дати не міг?», «А ти звичайно завжди правий?».
- Випитування, розслідування — «Ні, ти все-таки скажи», «Ну чому ти мовчиш?», «Що все ж таки трапилося?» — краще, замінити питання на стверджувальні фрази. Наприклад: «Тобі зараз важко говорити про те, що відбулося».
- Співчуття на словах, умовляння — «Я тебе розумію» і інші подібні фрази можуть пролунати занадто формально для дитини. Іноді краще просто обійняти засмучену дитину.

Коли дитину переповнюють емоції, такі реакції заважають дитині відчути, що її розуміють. Спільним для всіх таких реакцій є те, що вони не допомагають дитині виразити почуття і залишають її наодинці зі своїми переживаннями.