

Co robić i jak mówić, aby dzieci nas słuchały?

Część 1

Komunikacja z dziećmi jest niezwykle wymagającym obszarem rodzicielstwa i może sprawiać trudności każdemu z nas. Nie zawsze wiemy, jak reagować w trudnych sytuacjach oraz umiejętnie odpowiadać na emocje i potrzeby dzieci.

Ponieważ przez lata funkcjonowaliśmy w pewnych utartych schematach wychowania i zwracania się do dziecka, te – mówiąc wprost – często dość autorytarne rozwiązania przychodzą nam najłatwiej. Nagradzanie, karanie, przymuszanie, wywoływanie w dziecku poczucia winy, porównywanie go do innych, wyśmiewanie czy blokowanie w wyrażaniu uczuć i emocji to tylko część sposobów wywierania wpływu, których nierzadko doświadczaliśmy w dzieciństwie. Jako rodzice zwykle zupełnie automatycznie i niezamierzenie postępujemy podobnie w kontakcie ze swoimi dziećmi. Tymczasem, jak pokazują liczne badania oraz doświadczenia lekarzy i terapeutów, te i inne „metody wychowawcze” nie mają najlepszego wpływu na nasze dzieci oraz naszą więź z nimi.

Co mówi o tym nauka

Badania nad mózgiem prowadzone przez ostatnie dwadzieścia lat w największych ośrodkach badawczych świata pokazują, że podstawą zdrowego rozwoju dzieci w każdej sferze (emocji, psychiki, intelektu, kontaktów społecznych) są dobre relacje z najbliższymi dorosłymi. Oznacza to przede wszystkim, że dzieci chętnie i naturalnie (bez zbędnej presji) współdziałają z dorosłymi, przy których czują się pewnie i bezpiecznie. Żadna ze stosowanych niegdyś metod porozumiewania się z dziećmi i odnoszenia do ich potrzeb tego nie umożliwia. Wprost przeciwnie, przyczynia się raczej do wywołania w dziecku strachu przed dorosłym, podniesienia poziomu kortyzolu (hormon stresu) w mózgu dziecka, a w rezultacie do przyjęcia przez nie postawy ucieczki, walki lub „zamrożenia”. Czyli do zerwania porozumienia, na którym w istocie tak bardzo nam zależy.

Aby dziecko było otwarte na to, co chcemy mu przekazać, w jego mózgu musi dojść do pewnych przemian, ponieważ to właśnie one decydują o tym, czy dziecko będzie w stanie wsłuchać się w siebie i nasz przekaz.

Niemiecki neurobiolog Gerald Hüther w swojej książce: *Kim jesteśmy, a kim moglibyśmy być?* wykazuje, że tylko wówczas, kiedy w mózgu dziecka uruchamia się grupa komórek nerwowych, które wydzielają substancje semiochemiczne, takie jak oksytocyna, dopamina, endorfina i enkefalina, w młodych ludziach rodzi się entuzjazm oraz rzeczywista chęć do słuchania, rozumienia, efektywnego działania i współpracy. Można powiedzieć, że dzieci są z biologicznego punktu widzenia nastawione na współpracę z innymi. Nie trzeba uciekać się do stosowania przemocowych form porozumienia się z nimi. Wystarczy umiejętnie dziecko wspierać, wówczas w jego mózgu aktywują się dobroczynne substancje korzystnie wpływające na jego samopoczucie i zachowanie.

Jak mówić, aby dzieci chciały słuchać

Przede wszystkim skupić się na budowaniu bliskiej więzi i takiej relacji, w której dziecko będzie czuło się bezpiecznie. Bez poczucia więzi i przynależności, jak pisze Hüther, także ludzie dorośli czują się „osamotnieni, niepewni, bezradni i bezsilni w obliczu problemów i trudności życiowych, jednak w przypadku dzieci te odczucia mają jeszcze bardziej egzystencjalny charakter”.

Egzystencjalny ponieważ to od nas, dorosłych, zależy przetrwanie dzieci i to, jak ukształtuje się ich mózg. Czy będą w nim przeważać reakcje biochemiczne związane z dobrymi i budującymi odczuciami czy też destrukcyjnymi myślami i zachowaniami. Jeśli w mózgu dziecka na co dzień dominuje wysoki poziom hormonów stresu, kortyzolu i adrenaliny, nie będzie on rozwijał się prawidłowo. Kiedy natomiast stworzymy dziecku takie warunki, w których w jego mózgu częściej będą aktywowały się substancje semiochemiczne przywracające równowagę, dobre samopoczucie i zdrowie (również emocjonalne), powstaną w nim połączenia, które pomogą mu dziś i w przyszłości:

- radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami, regulować emocje,

- szybciej i bardziej efektywnie się uczyć, łatwiej zapamiętywać nowe informacje,
- z zaangażowaniem i większą odwagą podejmować się nowych wyzwań,
- cieszyć się dobrym zdrowiem,
- z empatią i zrozumieniem odnosić się do innych,
- budować zdrowe i konstruktywne relacje z ludźmi,
- przeżywać spokojną miłość.

Co robić i jak mówić, aby dzieci nas słuchały?

Część 2

Dzieci chętnie i naturalnie, bez zbędnej presji, współdziałają z dorosłymi, przy których czują się pewnie i bezpiecznie. Z pierwszej części artykułu dowiedzieliśmy się, jak mówić, żeby dzieci chciały słuchać. Co możemy jeszcze robić, aby dzieci rozwijały się zdrowo i harmonijnie, chciały nas słuchać i z nami współdziałać? O tym w tej części przygotowanego przez nas tekstu.

1. Wspierać je w trudnych sytuacjach

Jako dorośli mamy za zadanie wspierać dziecko w tych sytuacjach, w których jest mu trudno. Aby mogło się to powieść, warto pamiętać przede wszystkim o zakładaniu dobrych intencji dziecka. Kiedy wyraża ono swoją złość, płacze, trzaska drzwiami, krzyczy itp., nigdy nie oznacza to, że działa przeciwko nam albo/i że zaniedbaliśmy jakiś obszar jego „wychowania”. Kiedy dziecko intensywnie artykułuje swoje uczucia, stara się zadbać o jakieś niezrealizowane potrzeby, które za tymi uczuciami czy emocjami stoją. Robi to tak, jak potrafi najlepiej. Tak, jak pozwala mu na to jego, niedojrzały jeszcze w sferze racjonalnego wyrażania i nazywania swoich uczuć i emocji, mózg. Kiedy będziemy obecni i uważni na to, co dzieje się z dzieckiem w trudnych dla niego chwilach, będziemy budować między nim a nami most zrozumienia i

porozumienia.

Dziecko, które dostrzega i czuje, że może liczyć na rodzica w chwilach, w których jest zagubione i samo nie rozumie, co się z nim dzieje, wzmacnia w sobie przekonanie o tym, że nie jest samo, że jest ważne i może liczyć na pomoc osób, które kocha. Poziom jego zaufania do najbliższych rośnie. Dziecko otwiera się na słuchanie i mówienie. Nie obawia się reakcji rodzica w sytuacjach, w których postąpi w sposób naruszający czyjeś granice. Jest natomiast otwarte na uczenie się, jak można postąpić inaczej w podobnych okolicznościach w przyszłości. Dzięki temu uczy się umiejętnie komunikować oraz z szacunkiem odnosić do innych.

Zamiast powszechnego: „Przestań!”, „Uspokój się”, „Jak ty się zachowujesz?!”, można więc: „Widzę, że się zdenerwowałeś”, „Widzę, że jest Ci trudno”, „Jestem przy Tobie”. „Jestem tutaj dla Ciebie”.

2. Spokojnie z nimi rozmawiać i wysłuchiwać ich

Dorosłym naprawdę niełatwo jest się dziś zatrzymać i spokojnie porozmawiać z dzieckiem. To zrozumiałe – są zabiegani, zapracowani, często przemęczeni i zestresowani. Ważne jest jednak, aby spróbować znaleźć przestrzeń na wysłuchanie dziecka i przyjrzenie się temu, co się z nim dzieje, jak się czuje, czego doświadcza. Niezależnie od tego, na jakim etapie rozwojowym jest dziecko, warto pamiętać, że potrzebuje ono bezpiecznej bazy. Kiedy zwraca się do nas z jakąś prośbą czy z jakimś przeżyciem, warto na chwilę odłożyć na bok inne aktywności i otworzyć się na słuchanie. Można przy tym używać empatycznych sformułowań: „Jak się z tym czujesz?”, „Czy jest Ci z tym trudno?”, „Czy lubisz, kiedy Zosia tak robi?”, „Co wesołego/przykrego/smutnego Cię dziś spotkało?”, „Czy chcesz o tym opowiedzieć?”, „Jestem tutaj i słucham Cię”, „Czy to Cię zdenerwowało?” itd. Takie i podobne komunikaty pomagają dzieciom nazywać to, co czują, zrozumieć swoje emocje oraz szukać nowych form postępowania w różnych życiowych sytuacjach. Rodzicom pomagają natomiast nawiązać bliski kontakt z dzieckiem, a tym samym – bezcenną nić porozumienia.

3. Uważnie im towarzyszyć

Aby pomóc dzieciom otworzyć się na słuchanie i efektywną komunikację z nami, warto najpierw samemu nauczyć się uważnie im towarzyszyć.

Uważne towarzyszenie to nic innego jak postawa wobec dziecka pełna wrażliwości i uważności na stale zmieniające się potrzeby i emocje. Polega ona przede wszystkim na:

- spędzaniu nawet krótkiego czasu z dzieckiem w pełni uważności (bez zbędnych rozpraszaczy); towarzyszeniu mu w zabawie, nauce, czasie wolnym (jeśli dziecko wyraża taką chęć),
- podążaniu za dzieckiem, czyli próbie zrozumienia, czego potrzebuje na danym etapie rozwoju, i chęci pójścia za tym (na ile to możliwe),
- byciu obecnym w jego życiu, czyli na dbałości o to, by wsłuchać się w jego trudności, troski i różne emocje (nawet jeśli nam, dorosłym, wydają się one nieco przesadzone),
- otwartości na dziecięcą potrzebę autonomii i jego własne wybory (jeśli nie zagrażają jego bezpieczeństwu lub innym osobom),
- wspomaganie dziecka w relacjach z innymi ludźmi.

4. Być naturalnym wzorem do naśladowania

Badania pokazują, że dzieci „najchętniej podążają i współpracują z dorosłymi, którzy darzą ich szacunkiem i zaufaniem”. Dla nas, dorosłych, oznacza to, że wiara w swoje dzieci, okazywanie im życzliwości i szacunku oraz obdarzanie tymi wartościami pozostałych osób z naszego otoczenia to coś, co wzmacnia naszą więź i naturalnie uczy dzieci podobnego podejścia do siebie, do nas i innych ludzi.

Warto pamiętać, że dzieci poznają świat i uczą się m.in. za pomocą neuronów lustrzanych i neurobiologicznego rezonansu. Kiedy przyglądają się temu, jak funkcjonujemy w relacjach ze sobą i z innymi, jak zachowujemy się i reagujemy w określonych sytuacjach, w nich samych aktywuje się własny program neurobiologiczny. Ten sam, który doprowadza do wykonania podobnych czynności czy przejawiania podobnych zachowań co osoba, którą obserwują.

Przez całe dzieciństwo i w okresie dorastania młodzi ludzie uczą się więc przede wszystkim przez naśladowanie – w relacji z rodzicami i z najbliższymi sobie dorosłymi.

5. Darzyć je bezwarunkową miłością i akceptacją

Najważniejszą i najcenniejszą rzeczą, jaką możemy dać naszym dzieciom, jest bezwarunkowa akceptacja. Miłość bazująca na zrozumieniu i pełnej akceptacji różnorodności dziecka. Danie mu przestrzeni na poczucie, że jest w porządku takie, jakie jest. Niezależnie od tego, jakie jest – jaki ma temperament, jak reaguje w określonych sytuacjach i jakich doświadcza emocji.

Warto pamiętać, że przyjęcie dziecka takim, jaki jest, nie oznacza zgody na wszystko, co ono robi. Spokojne i umiejętne odmawianie dziecku, komunikowanie mu swoich (czy czyichś) potrzeb i granic jest niezwykle cenną umiejętnością, wspierającą zdrową i konstruktywną relację oraz zrównoważony rozwój dziecka.

Bycie otwartym na dziecko oraz na to, że będzie on inne niż nasze wyobrażenia na jego temat, pomagają mu poczuć, że jest wartościowe i ważne dokładnie takie, jakie jest. Że nie musi dostosowywać się do czyichś oczekiwań, aby być kochane. Bezwarunkowa miłość daje dziecku siłę do uczenia się świata i pokonywania codziennych wyzwań oraz stawania się człowiekiem coraz bardziej świadomym siebie i innych. Jest również fundamentem naszej relacji i porozumienia, bez którego zarówno nam, jak i naszym dzieciom trudno byłoby odnaleźć się we współczesnym, wciąż zmieniającym się świecie.

Wyszukała: Monika Balcerzak

Źródło: <https://portal.librus.pl/szkola>