

## Jak rozmawiać z dzieckiem?

Większość rodziców uważa, że konflikt pokoleń jest nieunikniony, ale jednocześnie pragnie mieć dobry kontakt ze swoimi dziećmi. Jak to pogodzić? Choć nie ma na to uniwersalnej recepty gwarantującej powodzenie, to istnieją pewne zasady i wskazówki, które mogą rodzicom pomóc. Po pierwsze, bardzo ważne jest, by zrozumieć, czym jest, a czym nie jest porozumiewanie się. Niektórzy rodzice myślą, że dla zaistnienia łączności wystarczy do dzieci tylko mówić. Jednak porozumiewanie się jest jak dwukierunkowa ulica — to wymiana informacji, wzajemne mówienie i słuchanie. Odkryto, że wzajemnemu porozumieniu służy **postawa akceptacji wobec rozmówcy**. Tymczasem w wielu rodzinach słowne porozumiewanie się nie zawiera nic oprócz krytyki. Z badań wynika, że na jedną pozytywną uwagę przypada dziesięć negatywnych. W takich warunkach młody człowiek szybko nabiera przekonania, że swoje myśli i uczucia lepiej jest zachować dla siebie; w domu milczy, a otwiera się tylko przed rówieśnikami. Każdy negatywny komentarz ma tak niszczące działanie na dziecięce poczucie własnej wartości, że potrzeba czterech pozytywnych uwag, by odwrócić jego skutki. Rodzice nawet nie podejrzewają, jakiego spustoszenia dokonują w umyśle dziecka, nieustannie je krytykując. Miłość polega na **akceptowaniu osoby** taką, jaka jest, a pewność, że jest się akceptowanym, jest konieczna, by się czuć kochanym. Dzieci, które **czują się kochane**, lepiej się rozwijają fizycznie i umysłowo, są w stanie wykorzystywać wszystkie swoje możliwości. Nie wystarczy, że rodzic czuje, iż akceptuje dziecko; musi przekazać to uczucie w taki sposób, by dziecko mogło je wyraźnie zrozumieć. Można to zrobić, mówiąc na przykład dziecku: „**Rozumiem, co masz na myśli**” i właściwie używając języka ciała — gestów, postawy, wyrazu twarzy, tonu głosu. Kwaśna mina, westchnienie, trzaśnięcie drzwiami mogą stworzyć bariery trudne do pokonania. **Nie przeszkadzanie** jest kolejną metodą okazywania dziecku akceptacji. Wystarczy pozwolić mu na uczestniczenie w zajęciach i zabawach bez wtrącania się, pouczania, oferowania pomocy, z pozytywnym przekazem: „Ufam w twoje możliwości. Wierzę, że sobie z tym poradzisz”. **Bierne słuchanie z zainteresowaniem** to także wyraz akceptacji. Oznacza ono przyjmowanie informacji i wyrażanie akceptacji przez mówienie bardzo niewiele, bez komentarzy i ocen. Takie słuchanie skłania dziecko do otwarcia się, pomaga przedstawić sytuację bez lęku przed krytyką i znaleźć rozwiązanie przedstawianych problemów.

Najważniejsze jest jednak **aktywne słuchanie**, które uczy dziecko słuchać zarówno rodziców, jak i innych osób. Im wcześniej rodzice udowodnią dziecku, że go słuchają, tym wcześniej ono powie o swoich dążeniach i problemach, tym chętniej będzie słuchać rodziców. Aktywne słuchanie zachęca młodych ludzi do przemyślenia i omówienia problemu, a nie uciekania przed nim. Jako rodzice nie możemy pilnować dzieci cały czas, dając im rady, oferując rozwiązania i podejmując za nie decyzje. Naszym obowiązkiem jest wyposażyć dzieci w umiejętność rozwiązywania życiowych problemów.