



I DRODZY RODZICE, DRODZY OPIEKUNOWIE!

Dzisiaj w ramach realizacji cyklu „W Królestwie Uczuć” na zajęciach rozmawialiśmy o poczuciu mocy płynącym z możliwości podejmowania działań, wyrażania swoich uczuć i myśli, odczuwania i przeżywania uczuć oraz emocji.

Mieszkańcy Królestwa Uczuć zostali zmienieni w kamienie. Rozmawialiśmy więc z dziećmi o kamieniach, które nie mają emocji, nic o sobie nie mówią, ani nic o sobie nie wiedzą. Dzieci odczarowywały zastygłe, zimne kamienie, wprowadzając je w świat emocji i potrzeb. Samoświadomość daje poczucie mocy, powoduje, że emocje zostają oswojone. Wiemy, jakie mamy potrzeby i co się z nami dzieje. Ograniczamy do minimum nieakceptowane społecznie impulsywne zachowania, pojawia się empatia i uważność.

Jak pomóc dziecku poznać siebie? Kluczem jest komunikacja – to ona otwiera Wam drogę do usłyszenia, co przeżywa Wasze dziecko i z czym się aktualnie mierzy. Punktem wyjścia do komunikacji z dzieckiem są uczucia. Najważniejsze to słuchać i rozmawiać, akceptując wszystkie bez wyjątku uczucia dziecka, odróżniając je od zachowań. Dziecko potrzebuje dorosłego jak lustra. Przegląda się w nim i poznaje, kim jest. Gdy empatycznie potrafimy słuchać bez oceniania i krytyki, dzieci coraz bardziej zaczynają czuć swoją moc, będą potrafiły nazywać, co czują i będą wiedziały, jak empatycznie współuczestniczyć w życiu społecznym z kolegami i koleżankami, a przede wszystkim mając świadomość tego, co się z nimi dzieje, nie będą miały potrzeby odreagowywania swoich emocji nieakceptowalnym zachowaniem. Gdy opowiedzą Wam, co przeżywają, trudne emocje osłabną, dzięki temu dzieci poczują ulgę, że dostały wsparcie i zrozumienie.

Rodzicu, ważne jest, żebyś rozmawiając ze swoim dzieckiem, koncentrował się bardziej na słuchaniu niż tłumaczeniu, wyjaśnianiu, szukaniu rozwiązań. Czasem dziecku wystarczy to, że po prostu koło niego usiądziesz, będziesz na nie uważnie patrzeć, odłożysz na chwilę komórkę, wyłączysz telewizor, przez ten czas nie będziesz zajmować się innymi rzeczami. Po prostu bądź i słuchaj. Daj znać, że słuchasz za pomocą gestów i mowy ciała. Potwierdzaj, że słyszysz. Niewielkie „Yhm” czy „Tak, rozumiem” powodują, że dziecko ma ochotę do Was mówić.

Ważnym narzędziem jest parafraza. Powtórz po prostu swoimi słowami to, co usłyszałeś/usłyszałaś od dziecka. To daje mu poczucie, że jest usłyszane. Rodzic mnie słyszy i rozumie. To zachęca do dalszego kontaktu. „Nudne i głupie było leżakowanie” – mówi dziecko. Można wtedy odpowiedzieć: „Pewnie wcale ci się nie chciało spać i miałeś/miałaś ochotę robić coś innego”. Krótkie zdania dorosłego zachęcają do kontynuowania opowieści. Bardzo ważne jest to, by słuchając dziecka, postarać się wyłapywać emocje, które przeżywa. „Pewnie było ci smutno, pewnie się zezłościłeś/złościłaś” – im szybciej dziecko wzbogaci dzięki Wam swój słownik nazwami emocji, tym prędszej będzie wiedziało, co się z nim dzieje w trudnych dla niego sytuacjach. Gdy natomiast dziecko nie chce z Tobą rozmawiać, możesz opisać to, co widzisz: „Widzę, że chyba czymś się martwisz” lub powiedzieć: „Jak będziesz mieć ochotę, to chętnie z Tobą porozmawiam”. Nie zadawaj zbyt wielu pytań, bo dziecko może poczuć się tym przytłoczone. Kiedy będzie potrzebowało i poczuje Twoją spokojną obecność, to jest duża szansa, że przyjdzie do Ciebie i opowie o tym, co jest dla niego ważne. Gdy jest pod presją lub w ogniu pytań, może się wycofać albo odpowiadać zdawkowo klasycznym „Dobrze”, „Ok” lub „Nie pamiętam”.

Komunikacja to przede wszystkim słuchanie. Zamiast zdawkowych odpowiedzi dzieci opowiedzą Wam o swoim świecie, a Wy wplećcie w ich narracje nazwy emocji i proste, krótkie zdania, że jesteście, że słuchacie i że jesteście zaciekawieni.