

Nieprzemocowa komunikacja z dzieckiem – jak reagować na złość?

Umiejętność porozumiewania się z dzieckiem ćwiczymy przez całe życie. Najpierw, gdy jedynym narzędziem komunikacyjnym niemowlaka jest płacz. Później, gdy zderzamy się z pierwszym „nie” naszego dziecka, a następnie wtedy, gdy owo „nie” pojawia się coraz częściej. Im dalej w las, tym więcej komunikacyjnych wyzwali. A wraz z nimi okazji do tego, by trenować uważne słuchanie i empatię dla siebie i dziecka.

„Dzieci i ryby głosu nie mają”. Większość z nas, wychowanych w latach 70. i 80. ubiegłego wieku, zderzyła się z tym hasłem. W gruncie rzeczy jest ono dobitną ilustracją tego, jak jeszcze kilkadziesiąt lat temu komunikowali się z nami – wówczas dziećmi – dorośli. Najczęściej z wyższością, bez zrozumienia naszej autonomii, ze znikomą umiejętnością wsłuchiwania się w nasze potrzeby. Dziś to my stoimy przed decyzją, w jaki sposób będziemy komunikować się z kolejnym pokoleniem. I nie bez powodu robimy to często trochę po omacku. W końcu nikt nam w odpowiednim momencie nie pokazał, jak zrobić to z szacunkiem. Tak jak nie pokazał nam, jak zadbać w komunikacji o siebie.

„Zostaw to! Natychmiast!”, „Przestań marudzić!” – to hasła, które w trudnym kontakcie z dzieckiem przychodzą nam do głowy niemal od razu. Wypowiadamy je nawykowo, blokując jednocześnie sobie i dziecku przepływ emocji. Na szczęście spora część z nas wie już, że z dzieckiem można porozumiewać się bez przemocy. Komunikować się z nim bez ocen, warunków („Dostaniesz nagrodę, jak zrobisz to, o co cię proszę”), złości. Poniżej przedstawiamy kilka pomysłów na to, jak to zrobić.

1. Oddychaj

Jeśli twoje dziecko zalewa kolejna fala złości, a ty czujesz, że bez oddechu nie będziesz w stanie okazać mu empatii – wyjdź z pokoju choć na moment i/lub postaraj się złapać oddech. Oddychaj głęboko, przeponą, tak by dotlenić swój umysł i skomunikować się ze swoim ciałem. Postaraj się puścić całą złość i stres dnia powszedniego i odnaleźć w sobie empatię. Wsłuchaj się w siebie.

2. Zaopiekuj się sobą

Zadaj sobie pytanie: co czuję w związku ze złością mojego dziecka? Jaki to ma na mnie wpływ? Jakie są moje niezaspokojone potrzeby wynikające z wcześniej rozpoznanych uczuć? Jeśli będziesz w stanie skontaktować się ze sobą, znajdziesz przestrzeń do tego, by zająć się dzieckiem.

3. Zaopiekuj się dzieckiem

Zajmij się dzieckiem. Bądź przy nim, zadeklaruj swoją obecność. Usiądź, poświęć mu czas, empatycznie wysłuchaj złości. Bierz pod uwagę to, o czym mówi. Prosto i wyraźnie

komunikuj, o co ci chodzi. Nie oczekuj, że dziecko będzie cię „grzecznie” słuchało. Człowiek w złości potrzebuje przestrzeni, by ta złość wybrzmiała. Twoim zadaniem jest stworzyć sytuację, w której dziecko ze swoją złością poczuje się bezpiecznie.

4. Nazywaj uczucia i potrzeby

Nazywaj to, co widzisz: „Jesteś smutny, bo chciałeś bawić się z Maksem na dworze?”, „Jesteś zła, bo chciałaś dziś zjeść na śniadanie coś słodkiego?”. Możesz też od czasu do czasu parafrazować słowa dziecka. Rób to naturalnie, z uwagą i empatią. Postaraj się nazwać potrzeby dziecka.

5. Przytulaj

Gdy złość wypłynie, najczęściej pojawia się przestrzeń na bliskość (okazywaną w różny sposób). Jeśli dziecko wyrazi taką potrzebę, przytul je. Pokaż, że kochasz je również w tych trudnych momentach. Że w kontakcie z tobą może czuć się bezpiecznie.

Autor tekstu: Justyna Urbaniak

