

Начин на који разговарамо са децом је начин на који она разговају са нама

Начин на који разговарамо са децом је начин на који она разговају са нама – то је двосмерна улица у којој добијамо оно што дајемо.

Уколико желите да остварите квалитетну везу са дететом и успоставите мост поверења најважније је да разумете да ви као родитељ треба да прилагодите и, ако треба, промените свој начин комуникације.



Размислите пре него што почнете да критикујете

Просечан родитељ у Америци упуту детету осам пута више критика него похвала. Нема истраживања која су спроведена код нас која би „побројала“ све критике, али и уцене, претње, условљавања која упућујемо деци. Рећи ћете – ништа то није страшно, па и наши родитељи су тако... Слажем се, јесу. Међутим, ако знамо да, поред тога што критике утичу на самопоуздање, оне могу да постану и дубока ограничавајућа уверења која дете касније живи (нисам довољно добар, мање вредим, не заслужујем ништа, ништа не умем да урадим како треба...), питање је да ли и даље мислимо да нема „ничег страшног“ када критикујемо. На овај начин детету се усмерава пажња да нешто не ваља, да није довољно добро, али то није конструктивно. Поред тога што критика изазива негативну емоцију и осећај понижења, дете и даље не зна шта треба да уради другачије, јер се подразумева да ако је искритиковано само треба да закључи шта и како да уради боље.

Заборавите на негацију

Да би наш ум могао да разуме да нечег нема, он прво мора да замисли да тога има. Зато говор у негацији нема смисла, јер се фокус ставља увек на оно што не желимо. На пример, када кажете детету – „Не плаши се мрака“, фокус је на речима „плашити“ и „мрак“, јер мозак не препознаје негацију. Када кажете – „Не трчи, пашћеш“, повезујете трчање са падањем. „Немој да бацаш ствари по поду, немој прљавим рукама да дираш храну, не ради то...“ – колико пута сте изговорили ове реченице и какав резултат сте имали? Важно је да разумете да деца не раде намерно ствари које им браните, већ их ви, наравно несвесно, конструкцијом захтева на то усмераваате. Трудите се да говорите детету шта треба да ради – „Буди пажљив када трчиш, ствари стављај у орман, опери руке када уђеш у кућу, оставићемо укључену лампу преко ноћи...“

Поред тога што ћете причати у позитиву и ви и дете ћете се навићи да видите решења и добре ствари уместо да се фокусирате на оно што не ваља. Овакав начин говора треба да вам пређе у навику, и неопходна је вежба. Сваки пут када приметите да сте почели реченицу негацијом, вратите се корак уназад и коригујте се. Временом ће вам постати природно да тако причате, а ту навику ћете пренети и на дете.

Колико је овај начин комуникације пожељан препознаћете ако обратите пажњу како на вас делују ове две реченице: „Не би било лоше да сад урадиш задатке“ и „Било би добро да сада урадиш задатке“. Верујем да сте осетили потпуно другачију и енергију и поруку и да можете да „уђете у дететове ципеле“ и осетите како на њега ово утиче.

Ћутање (ни)је злато

Ћутање је такође облик комуникације и пожељно је када детету дајемо време да о нечему размисли. Међутим, ћутање се често користи и као казна. То је и врста психолошке игре, па онај ко успе дуже да ћути из ње излази као „победник“. Деца у овој „игри“ имају много више стрпљења од одраслих и примењују је углавном када желе да добију нешто. Одрасли је примењују када су љути и уместо објашњења, дете „кажњавају“ тишином. Како то утиче на дете? Углавном се осећа као кривац, мисли да не заслужује љубав родитеља, да није довољно вредно њихове пажње... Много је корисније разложно објаснити детету које његово понашање није прихватљиво, него га кажњавати тишином. Не очекујте да ће дете моћи само да доноси закључке које његово понашање не одобравате, па зато ћутите. Оно ће вас запиткивати – „Шта ти је мама, зашто ћутиш?“, а то што ћете га ускратити за одговор у њему ће пробудити нелагоду, лоше емоције или несигурност. Да ли стварно желите да се ваше дете тако осећа?

Конструктивни разговори и уважавање личности детета донеће много боље резултате, а неће нарушити ваш однос, напротив још ће га више учврстити.