***Jak efektywnie rozmawiać z dzieckiem?***

Rodzice są dla dziecka pierwszymi dawcami uczuć. Komunikują je w sposób werbalny bądź niewerbalny - zależy to od sposobu, w jaki przejawiają miłość względem siebie oraz względem dzieci. Jest to bardzo ważne w kształtowaniu emocjonalnej atmosfery w rodzinie. W rodzinach, które cechuje wysoki poziom komunikacji, następuje przenoszenie dobrego odnoszenia się do siebie małżonków na wzajemne stosunki między rodzicami a dziećmi, a później między dzieci i ich towarzyszy zabaw. Przy niskim poziomie komunikacji prawidłowość ta ulega zaburzeniu. Jeżeli rodzice dobrze wyrażają swoje uczucia, to ten fakt nie tylko upoważnia dzieci do ekspresji własnych emocji, lecz również sprawia, że rośnie ich szacunek do rodziców jako dorosłych ludzi. Mówienie i słuchanie - na tym polega porozumiewanie się. Aby skutecznie rozmawiać z dzieckiem, należy przede wszystkim okazać chęć zrozumienia go.

**14 pomysłów jak efektywnie rozmawiać z dzieckiem**

1.    Zadbaj o to, by w Waszym domu panowała atmosfera sprzyjającą dialogowi – dzieci nie powinny bać się pytać, przyznawać do błędów, opowiadać o tym, co je spotkało. Ważne, by mogły i umiały wyrażać swoje uczucia i myśli.

2.    Pamiętaj, że do prawidłowego rozwoju dzieci potrzebują nie tylko opieki, ale i uwagi rodziców. Mów dziecku, że je kochasz, że jest dla ciebie ważne, że namalowało piękny obrazek i pięknie posprzątało pokój. Swoim zainteresowaniem dawaj mu do zrozumienia, że jest dla swoich rodziców kimś wyjątkowym.

3.    Dużo rozmawiaj na co dzień – nie tylko mów, ale i praktykuj słuchanie. Omawiajcie to, co wydarzyło się w szkole, co widzieliście w telewizji, co powiedziała pani w przedszkolu. Zachęcaj do zwierzeń słowami: „Naprawdę? Opowiesz mi coś więcej?”. Stawiaj pytania otwarte, na które nie można odpowiadać "tak" lub "nie". I tak zamiast zapytać: "Fajnie było dziś w szkole, jak spędzałeś przerwy?", zapytaj "Czego ciekawego dzisiaj się nauczyłeś, w co bawiłeś się z kolegami? Co robiliście dziś na lekcjach?". Słuchaj aktywnie. Pokazuj, że rozumiesz, co dziecko do Ciebie mówi - potakuj, mówiąc: "aha, rozumiem”.

4.    W przykrych sytuacjach staraj się nie prawić kazań, a daj szansę się wypowiedzieć, zachęcaj do wyrażania swojego zdania– jeśli twój syn pobił się z kolegą zamiast umoralniającej pogadanki, spróbuj się najpierw dowiedzieć: co się stało, dlaczego i jak dziecko zamierza naprawić swój błąd.

5.    Staraj się nie przeceniać możliwości intelektualnych dziecka - nie tłumacz mu zbyt wiele, odpowiednio dobieraj słowa i poziom wypowiedzi. Przykładem niech będzie trudne pytanie „skąd się biorą dzieci” - odpowiedź „z miłości mamy i taty” będzie satysfakcjonująca dla 2 latka, ale dla przedszkolaka już nie bardzo, a już na pewno nie dla nastolatka; z kolei mini wykład z biologii, który skierujesz do zaciekawionego szkolniaka, niekoniecznie trafi do trzylatka.

6.    Nie używaj zbyt wielu słów - czasem zamiast barwnej opowieści wystarczy krótki komunikat „wyłącz komputer”; należy też unikać zbędnego argumentowania codziennych poleceń typu „mycie zębów jest ważne, gdyż”, bowiem dziecko swego „dlaczego” prawdopodobnie nie kieruje po to, by naprawdę się czegoś dowiedzieć, a jedynie po to, by zyskać na czasie lub podkreślić swą niezależność.

7.    Nawet wtedy,  gdy dziecko się złości, warto je zachęcać, by wyjaśniło, co je tak denerwuje. Kiedy dziecko mówi o swoich kłopotach – na przykład zwierza się, że bije go Norbert, nie kończ zniecierpliwiona rozmowy, dając radę „to trzymaj się od niego z dala”. Okazuje się, że częstym błędem rodziców jest to, że próbują zaszufladkować świat dziecka, zanim ono samodzielnie dojdzie do pewnych wniosków.

8.    Mów do swojego dziecka tak, jak zwracasz się do przyjaciela – niech twój głos będzie miły, spokojny, pełen zainteresowania i szacunku (chyba, że czegoś zabraniasz - wtedy mów tonem nie znoszącym sprzeciwu).

9.    Nie tylko wtedy, gdy twe dziecko jest skryte, inicjuj rozmowy i planuj czas na nie – warto wygospodarować choćby kwadrans tylko dla was; jeśli maluch nie jest skory do zwierzeń, warto zachęcać go opowieściami o swoim dzieciństwie, o swoich dziecięcych problemach.

10.    Korzystaj z okazji do rozmów – celebrujcie wspólne posiłki, chodźcie na spacery, wykorzystujcie na rozmowę chwile wspólnej zabawy, podróże samochodem, familijne chwile przy telewizorze; ciekawe mogą się okazać rozmowy w wannie, wspólne zasypianie lub niedzielne poranki w łóżku rodziców.

11.    Podczas rozmowy warto usiąść obok dziecka, przykucnąć koło niego, przytulić, wziąć na kolana czy chwycić za rękę.  Kiedy dziecko zwraca się do ciebie z problemem lub coś ci opowiada, odłóż (w miarę możliwości) wszystko, co zajmowało cię do tej pory – niech książka, film czy drzemka nie będzie ważniejsza niż ono. Jednym słowem staraj się na nim skoncentrować całą swą uwagę. Jeśli jesteś bardzo zajęta, powiedz uczciwie: "wiem, że chcesz mi powiedzieć coś ważnego, ale w tej chwili jestem zajęta. Gdy skończę, usiądziemy razem i wszystko mi opowiesz”.

12.    Ucz dziecko negocjacji, używania argumentów, dialogu – warto czasem dać się przekonać, wspólnie podjąć decyzję lub pozwolić dziecku zdecydować, co zrobić na obiad czy z czym zjeść kanapkę.

13.    Bądź komunikatywna – wypowiadaj się jasno, unikaj podtekstów, aluzji; dzięki temu będziesz mieć pewność, że dziecko cię rozumie i wie, o co ci chodzi.

14.    W przypadku dzieci młodszych bawcie się ze słowami: układajcie zagadki, rebusy, opowiadajcie sobie bajki, ilustrujcie i opisujcie wspólnie książeczki. Podczas tych czynności nie dość, że się dobrze bawicie, dziecko w naturalny sposób przyswaja wiedzę i zdobywa nowe umiejętności, to przy okazji budujecie coś niezwykle cennego – głębokie, serdeczne i silne więzy pomiędzy rodzicem a dzieckiem.

W przypadku dzieci starszych podejmujcie rozmowy na interesujące je tematy, pozwólcie na wyrażenie własnego zdania. Spędzajcie wspólnie wolny czas grając w gry planszowe czy chodząc na spacery.