

ЯК БУДУВАТИ СТОСУНКИ ЗІ СВОЄЮ ДИТИНОЮ

— ТОБТО ВСЕ ПРО СПІЛКУВАННЯ,
КОРДОНИ, ПОВЕДІНКУ



ПОРАДНИК ДЛЯ БАТЬКІВ

Підготовлено дитячими психологинями
Анастасією Савченко та Боженою Кайдан



This publication has been produced with the assistance of the Office of the United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR) within the framework of a grant agreement with Danish Refugee Council (DRC). The contents of this publication are the sole responsibility of Homo Faber Association and can in no way be taken to reflect the views of UNHCR and DRC.

Ця публікація підготовлена за сприяння Управління Верховного комісара Організації Об'єднаних Націй у справах біженців (УВКБ ООН) у рамках грантової угоди з Данською Радою у справах біженців (ДРБ).

За зміст цієї публікації відповідає виключно Асоціація Homo Faber і він жодним чином не може сприйматися як такий, що відображає погляди УВКБ ООН і ДРБ.

ЩО ТАКЕ КОМУНІКАЦІЯ (СПІЛКУВАННЯ)?

Процес виховання дитини – це найскладніше завдання, яке стоїть перед батьками. Здавалося б, це навпаки має бути досить легко, адже йдеться про власну дитину. Але кожні батько й матір неодмінно стикаються з незрозумінням з боку дитини, рівно як і з власними марними спробами порозумітись із нею.

Спілкування полягає в обміні інформацією, сприйнятті і розумінні її, і відбувається між мамою-батьком, мамою-дитиною, батьком-дитиною.

Здавалося б, спілкування в сім'ї не відрізняється від звичайного щоденного спілкування в суспільстві. Однак в сім'ї має воно «круговий» характер, а це означає, що впливає на всіх членів сім'ї.

Щоб спілкування з дитиною приносило Вам і Вашій дитині радість, важливо зрозуміти, на чому полягає правильне спілкування і бути готовим над ним щоденно працювати.

ВИДИ КОМУНІКАЦІЇ

Інтраперсональна (внутрішній монолог, розмова з самим собою)

Іноді, щоб почати розмову з дитиною, варто задати насамперед питання самому собі – *Що я очікую від дитини? Яка мета моєї розмови? Що я відчуваю? тощо.*

Спонтанна розмова, коли ми самі не знаємо чого очікуємо від дитини, може призвести до розчарування і почуття роздратованості у обох сторін.

Інтерперсональна (розмова між двома і більше людьми)

Наважившись на розмову з дитиною, дуже важливо не тільки говорити до неї, а також чути її. Розмова між людьми нагадує гру у теніс, у якій є двоє гравців. Якщо відбивати м'яч буде тільки один гравець, гра не вдасться. Так само відбувається і у розмові. Щоб процес був приємним і корисним, двоє людей повинні навчитись не тільки розмовляти, але також приймати інформацію, яку нам дає інша сторона, та вміти реагувати на неї.

Вербальна (розмова за допомогою слів)

Слова – це основний елемент розмови з іншою людиною. За допомогою них ми можемо сказати про свої думки, емоції, потреби, бажання. Варто однак пам'ятати, що мова повинна бути достосована до віку співрозмовника, зрозуміла для нього.

Невербальна (розмова за допомогою емоцій, постави та жестів)

Велике значення у розмові відіграє невербальна мова. За допомогою виразу обличчя, жестів ми можемо як посилити, так і послабити комунікат, а часом і завести у «глухий кут», коли невербальна мова не відповідає вербальній.

НА ЩО ТРЕБА ЗВЕРНУТИ УВАГУ ПІД ЧАС СПІЛКУВАННЯ

Всім здається, що слова – це найважливіший інструмент спілкування. Так, слова мають велику силу, але додатково несуть із собою емоційне забарвлення, яке дуже впливає на те, як інші сприймають наші слова. Тому емоції мають велике значення в розумінні того, що ви хочете донести до дитини. У розмові з дитиною намагайтеся уникати слів, які самі в собі мають негативний характер. Серед таких слів можуть бути: «плаксивий», «ледачий», «зухвалий», «сварливий». Такого типу слова самі в собі вже мають негативний контекст і викликають у одержувача неприємні емоції, навіть якщо ви того не хотіли.

Наступним важливим аспектом спілкування є жести, поза тіла, міміка. Ці аспекти невербального спілкування зчитуються мозком підсвідомо і впливають на якість розмови.

Дуже важливо слідкувати за узгодженістю вербального і невербального спілкування. Якщо ми говоримо про щось веселе, пам'ятайте, що не можна казати цього з нейтральним або сумним виразом обличчя. Для дитини та будь-якого іншого співбесідника вербальне спілкування має відповідати невербальному спілкуванню (наприклад, міміка).

Якщо ви хочете поговорити з дитиною на важливу тему, отримати від неї інформацію, прийміть відкрити, добру і спокійну позу тіла. Часто буває так, що саме через неправильне положення тіла ми не в змозі порозумітися з оточенням. Наше напруження впливає на те, що тіло приймає бойову позу, яку дитина читає і приймає. В результаті вона не може розкритися в цій розмові настільки, наскільки хотіла б або навіть потребувала того.

ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ

СПІЛКУВАННЯ – ЦЕ ДІАЛОГ

Батьки часто розглядають розмову як виклад свого бачення даної теми і не слухають слів дитини. Вони думають, що знають, що для неї добре, а що погано. Таке ставлення може спровокувати бунт у молодій людині, а це часто призводить до напружених емоцій з обох сторін.

ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ

Дитина повинна знати, що ви зацікавлені в тому, що вона робить або говорить вам. Тому вимкніть телевізор, якщо дивитеся його, відкладіть смартфон, якщо ви просто гортаєте Facebook, закрийте книгу, якщо ви тільки що прочитали її. Коли ваша дитина хоче поговорити з вами, дайте їй відчувати, що вона важлива для вас, і ви дійсно слухаєте її.

РІВНІСТЬ

Не вивищуйтеся над дитиною. Коли ви хочете поговорити з дитиною, присядьте або нахиліться до її рівня. Таким способом ви встановлюєте зоровий контакт, і дитина відчуває себе впевненіше. Не ставте себе в становище сили («Зараз я говорю», «Я знаю, що для вас краще», «Просто робіть те, що я кажу»), замість цього говоріть: «Почекай хвилинку, ти скажеш мені, коли я закінчу», «Я тебе не перебивав, так навіщо ти це робиш?».

СПОКІЙ

Не починайте розмову, коли ви засмучені або злі. Тоді ви не об'єктивні. Краще дати собі можливість охолонути, ніж підходити до розмови агресивно і кричуще. Якщо щось або хтось вас дуже засмутив, скажіть дитині чесно, що ви зараз дуже злі і вам потрібен «подих» і повідомте їй, що через мить (наприклад, 5 хвилин) ви поговорите. Вам вдасться заспокоїтися і не зірватись на дитині.

УВАЖНІСТЬ

Слухайте уважно. Не перебивайте дитину, нехай вона закінчить говорити. Тільки після цього можна коментувати або питати. Дайте дитині зрозуміти, що ви цінуєте її право голосу. Будьте ввічливі.

ПОЗИТИВИ, А НЕ НЕГАТИВИ

Зосередьтеся на позитивних речах, а не на негативних. Ми розуміємо, що деколи це дуже важко. Але спробуйте хвалити дитину за те, що вона добре зробила. Заохочуйте подальші зусилля, якщо у неї щось не виходить, допомагайте. Ніколи не висміюйте і не насміхайтесь, якщо щось не вийшло. Таким способом ви підрізаєте дитині крила. Це може змусити її здатися. Підкресліть, що ви пишаєтеся своєю дитиною, навіть якщо щось не вийшло: «Я пишаюся тим, що ти так старалася, я впевнена, що якщо ще трішки попрацювати – все вийде». Цінують навіть найдрібніші зусилля. Ніколи не критикуйте!

ПРИЙНЯТТЯ

Покажіть, що ви приймаєте дитину на 100% такою, якою вона є. Ніколи не порівнюйте свою дитину з кимось іншим, особливо, якщо це порівняння не на її користь. Якщо дитина помічає в собі якісь недоліки і порівнює себе з однолітками, скажіть їй, що в світі немає ідеальних людей, тому не обов'язково бути кращою у всьому. Часто повторюйте, що ви любите її незважаючи ні на що. На жаль, багато дітей вважають, що вони повинні заслужити любов батьків, і що батьки перестануть їх любити, якщо щось піде не так.

АВТОРИТЕТ І СВОЇ КОРДОНИ (БАТЬКИ, ЯК ДРУЗІ, АЛЕ НЕ ДРУЗІ)

Дружити зі своєю дитиною важливо, але не варто дозволяти їй користуватися вашою поблажливістю. Ви можете бути другом вашій дитині, але перш за все ви – її мама чи тато. Важливо, щоб дитина розуміла, що ви не допустите неповаги до себе та своїх слів.

**Пам'ятайте, що ідеальних батьків не буває.
Ви маєте право на помилки. Найголовніше – зробити висновки.**

ЯК ПОБУДУВАТИ КОРДОНИ З ВЛАСНОЮ ДИТИНОЮ?

Попередній розділ був присвячений правилам дієвого спілкування з дитиною. Варто було б одне з таких правил детальніше розглянути.

Важливим аспектом того, щоб дитина з вами розмовляла і вас слухала, є чітко поставлені кордони в родині. Це робиться для того, щоб захистити дитину від різних шкод.

Дитина, яка тільки вивчає світ, не здатна самостійно приймати рішення, тому повинна керуватись дорослими. Це ми – дорослі вчимо її на своєму прикладі шанувати себе і приймати рішення, яке відповідає нашим цінностям. Залежно від того, які цінності сповідують батьки і чим вони керуються в житті, будуть встановлені такі, а не інші, межі. Через спостереження і вибір дитина засвоює цінності, а через досвід кордонів може засвоїти порядок світу.

Важливим при розмові з дитиною є також звертати увагу на свої почуття і вчити її тому ж. Це полегшує розуміння дитиною ситуації, допомагає прийняти її, а також показує, за які межі ми дозволяємо виходити, а за які ні.

**«я відчуваю.... коли ти....тому що....»
– «я відчуваю сум, коли ти так говориш,
тому що це для мене образливо і неприйнятно»**

ЯК ГОВОРИТИ, ЩОБ ДИТИНА ЧУЛА:

У кожній родині трапляється так, що дитина занурюється у свій світ під час гри чи якоїсь іншої дії – і це цілком нормально, якщо їй це цікаво.

ЦІКАВИЙ ФАКТ №1:

У момент, коли дитина зацікавлена грою чи іншою дією, розвивається пізнавальний інтерес та жага до знань. Окрім цього дитина біля вас відчуває себе в безпеці і може дозволити собі поринути в інший світ.

У жодному разі, коли ви кличете дитину, а вона не реагує, не думайте, що вона вас ігнорує, а тим більше – що вона це робить навмисно! Просто дитина може бути занурена настільки, що до неї не доносяться звуки ззовні.

Що ж зробити, щоб заволодіти увагою дитини?

Першим і важливим кроком є увійти в зорове поле дитини, щоб дитина подивилася на вас. Коли зоровий контакт встановлено, можна посміхнутися дитині і взяти її за руку. З молодшими дітьми можна ще помасажувати долоньку, щоб активізувати дотикову увагу. Зі старшими дітьми можна почати розмову з більш загального питання – наприклад, «як настроїй?» чи запитати «чим ти займаєшся?».

Пам'ятайте тільки одне – «володіти» увагою дитини не означає нею «командувати». Якщо дитина буде відчувати командування – її погляд і увага буде скерована повз вас.

ЦІКАВИЙ ФАКТ №2:

Можливо ви здивуєтесь, але для дитини ви дуже важливі, і вона хоче вас слухати.

Після того, як ви налагодили контакт з дитиною, можете сказати те, що хотіли. Постарайтеся донести до дитини своє прохання чи іншу інформацію зрозуміло і стисло. Не починайте фразу з:

- «я кажу, кажу – ти не чуєш»,
- «вже сто разів тебе просила»,
- «скільки разів тобі треба це повторювати»,
- «я тебе ще 15 хвилин тому просила....».

Постарайтеся коротко сказати дитині, що б ви хотіли, щоб вона зробила. Наприклад: «іди їсти», «одягайся» ітд. Додатково, якщо ви мати чи батько маленької дитини, прохання до дитини варто казати в більш конкретний спосіб. Замість «збери іграшки» – «поклади ляльку на полицю/конструктор в коробку».

ЦІКАВИЙ ФАКТ №3:

| Похвала діє як спосіб мотивування |

У наш час батьки звикли сприймати слухняність дитини як правильну дію батьківського авторитету. А всі елементи хорошої поведінки дитини – як норму.

Дитина в свої роки ще не навчилася самоконтролю і регуляції, щоб з першого разу відірватися і побігти до вас, одразу як ви її покликали. Тому старайтеся хвалити дитину, коли їй вдалося відірватися від занять чи гри і відреагувати на вас. Так само хваліть дитину, коли вона сама поскладала іграшки. Це збільшить її мотивацію до наступних дій!

Діти не хочуть вас нервувати – допоможіть їм вас почути!!!

ЯК РОЗМОВЛЯТИ З ДИТИНОЮ

Давайте разом спробуємо замінити звичні фрази, якими ми говоримо щоденно до своєї дитини, більш приємними і зрозумілими для неї.

У дуже маленькому віці дитина не розуміє і не сприймає заборон типу «ні», «не» через активний свій розвиток. Тому такі комунікати будуть шкідливими для повноцінного розвитку вашої малечі. Якщо ви знаєте, що чогось не можете дозволити дитині, корисною буде пропозиція альтернативи чогось і пояснення причини заборони.

До прикладу:

- **Я сказала ні** – Я бачу, що тобі на цьому дуже залежить, давай про це поговоримо і знайдемо рішення.
- **Не чіпай того** – Я бачу, що тобі це дуже цікаво, можемо про це по-розмовляти / на жаль це небезпечно, давай поясню чому.
- **Не можна (чогось)** – Я бачу, що ти б дуже цього хотів, але зараз немає можливості. Можемо домовитися про це.
- **Не плач** – Я бачу, що тобі сумно, я поруч, якщо тобі щось буде потрібно.
- **Не говори зараз** – Я бачу, що ти хочеш сказати свою думку, я охоче тебе послухаю, тільки закінчу свою розмову.
- **Не роби так** – Твоя поведінка може засмучувати інших / є небезпечною.

Важливою у цьому всьому є послідовність використання таких комунікатів. Якщо сьогодні Ви чогось не дозволяєте, тоді дотримуйтесь даної заборони і завтра (незважаючи на свій добрий настрій), а також дотримуйтесь цього із кожним членом сім'ї – спільно проговоріть, що дозволено, а що не дозволено у вашій сім'ї. Дуже часта зміна вашої думки може призвести з часом до негативних наслідків:

- нерозуміння дитиною, що у сім'ї можна, а чого ні
- недотримання правил дитиною
- послаблення вас як авторитету

ЯК НЕОБДУМАНІ СЛОВА ВПЛИВАЮТЬ НА ДИТИНУ

Згадаймо себе дитиною! Як часто фрази, які говорили нам інші, впливали на те, що ми думали про себе? Розгляньмо приклади ситуацій.



Що ми кажемо дитині	Що думає дитина	Як краще сказати?
Вважай, бо впадеш / зіпсуєш ...	Я незграбний і слабкий	Поглянь як високо / що перед тобою / спробуй це зробити повільніше
Добре, але якщо будеш слухняний	На все треба заслжити	Бачу, що для тебе це важливо, давай домовлятися
Не плач, нічого ж не сталося	Я не повинен сумувати – моя реакція неадекватна	Бачу, що ти сумуєш, я поруч, якщо потрібна підтримка
Ти старший / хлопець, тому треба уступити	Я менш важливий	Я вірю, що ви самі знайдете рішення. Якщо що, я поруч
Дітям не можна втручатись у дорослі розмови	Мої потреби не важливі	Бачу, що в тебе інша думка. Я поважаю її, але сьогодні треба прийняти інше рішення
Лиши це, я зроблю краще сама	Я нічого не вмію	Бачу, що ти намагаєшся зробити це сам. Якщо буде потрібна допомога – я поруч
Припини робити з себе дурня	Я не можу бути собою	Мені важливо, щоб ти зараз заспокоївся і розмовляв своїм голосом

МАЙБУТНЄ ДИТИНИ У МОЇХ РУКАХ?

Важливим аспектом у спілкуванні є показування дитині, що ми як батьки – безпечне місце для висловлювання своєї думки, а також відкриті на діалог. Якщо дитина може висловлювати себе і розуміє, що вона важлива в сім'ї – вона розвивається правильно в емоційній і соціальній сферах. У майбутньому вона буде щасливою людиною, яка вміє довіряти і будувати стабільні, безпечні стосунки з іншими людьми, не порушуючи своїх особистих і чужих кордонів.

Уявімо собі сім'ю, яка складається з батьків і дитини. Як наше спілкування і кордони можуть вплинути на дитину? Все залежить від того, яку з цих трьох ситуацій оберемо для себе ми!



1. Сашко росте дитиною, якій батьки завжди приділяють увагу і підтримують. Батьки заохочують, щоб Сашко досліджував світ і ділився своїми переживаннями, думками і емоціями, є відкриті на діалог з дитиною і розмовляють із нею.

Адекватна реакція і супровід додадуть дитині почуття впевненості, що вона може самостійно крокувати по світі, а коли буде того потребувати – звернутися по допомогу.

2. А тепер уявімо собі, що батьки ігнорують Сашка, не розмовляють із ним, самі негативно налаштовані до інших, не приймають думки та емоції дитини. Через надмірне завантаження обов'язками не знаходять час на розмову і елементарне питання «*як пройшов день у школі?*».

У результаті дитина починає почувати себе покинутою, неважливою і мало значимою в сім'ї, проявляє злість, щоб привернути до себе увагу.



3. Може відбуватись також так, що через надмірну опіку батьки думають, що вони самі знають, що краще для Сашка і не дають йому можливості виражати себе як особистість. В діалозі з іншими відповідають за дитину, думаючи що тим самим її оберігають.

Така модель поведінки несвідомо будує в дитині невпевненість, відмову в соціальних контактах та страх перед оцінкою інших.



Ці три ситуації показують, що ми, як батьки, це карта, якою користуються діти, щоб збудувати бачення себе і навчитись будувати стосунки з іншими. Це ми закладаємо в своїй дитині через комунікацію ставлення до самого себе, оточення і до проблем, з якими буде зустрічатись дитина, а також те, яким чином вона буде їх вирішувати.



Маємо надію, що матеріал цієї брошури допоможе вам побудувати стосунки з дитиною, налагодити спілкування і кордони у вашій сім'ї, а тим самим – допоможе вам бути ближчою/ближчим до своєї дитини!

