

## **5 minut razem: dlaczego warto spędzić je na pogłębionej rozmowie z dzieckiem?**

Dużą część codziennej komunikacji w rodzinie stanowią wydawane polecenia, pozdrowienia w stylu „Jak tam?“, „Wszystko dobrze?“ czy informacje wymieniane w biegu między kolejnymi zadaniami do wykonania. Te krótkie formy wymiany zdań trudno jednak nazwać rozmowami. Bo gdy na pytania „Co u Ciebie?“ dziecko odpowiada „Wszystko dobrze“, a słysząc „Co robisz?“ mówi „W sumie to nic“ - nie możemy przyznać, że dowiedzieliśmy się czegokolwiek na temat jego obecnego samopoczucia, przemyśleń, a nawet tego, jak spędziło dzień. Dlatego każdego dnia warto przeznaczyć choć kilka minut na pogłębioną rozmowę z dzieckiem - taką, która da Wam przestrzeń na podzielenie się swoimi spostrzeżeniami, poznanie się lepiej, a przede wszystkim będzie cegiełką budującą Waszą rodzinną więź.

### **Nie mówmy, ale rozmawiajmy**

Czasami łatwo nam zapomnieć, że przekazywanie komunikatów i dialog to niezupełnie to samo. Pamiętajmy, że ta pierwsza forma komunikacji jest skupiona na osiągnięciu określonego celu i najczęściej w ramach odpowiedzi wymaga jedynie krótkiego potwierdzenia, że została zrozumiana. Natomiast ta druga jest nastawiona na odpowiedź, otwarta na odbiorcę - zachęca go do dodania czegoś od siebie - to dialog pozwala nam zbliżyć się do siebie i lepiej się zrozumieć. Wymaga czasu, koncentracji i chęci od każdej ze stron.

### **Jest pewien haczyk**

Ktoś może zauważyć, że przecież pytając dziecko „Jak Ci minął dzień?“ szczerze zapraszamy je do dłuższej rozmowy i naprawdę nie wiemy, dlaczego odpowiada jedynie półsłówkami... Ale przecież my dorośli robimy dokładnie tak samo! Pogłębiona rozmowa wymaga skupienia, zaangażowania i zebrania myśli, tymczasem współcześnie to właśnie te umiejętności stanowią dla nas nie lada wyzwanie. W końcu coraz częściej zamiast nazywać nasze emocje wolimy wysyłać... emotikony. Pamiętajmy, więc że pogłębione rozmowy z dzieckiem zaczynają się tak naprawdę od naszej postawy.

### **Na co zwrócić uwagę w rozmowie z dzieckiem?**

**Podczas rozmowy bądźcie blisko siebie** - to pozwoli Wam zwrócić uwagę na wszelkie sygnały werbalne i niewerbalne. Marszczenie lub uniesienie brwi, uśmiech, modulacja i ton głosu - to wszystko pomoże dziecku mocniej zaangażować się w rozmowę i chętniej dzielić swoimi pomysłami.

**Postaraj się zachować postawę zorientowaną na dziecko** - rozpocznij temat, który ostatnio jest dla niego istotny lub go intryguje. Pamiętaj by dostosować słownictwo i treść do swojej pociechy. I

najważniejsze! Pozwól dziecku kierować rozmową. Zamiast długiego wykładu na dany temat, zostaw przestrzeń na pytania, wątki poboczne czy dygresje. Taki pogłębiony dialog nie ma określonego z góry przebiegu - niech dziecięca ciekawość zaprowadzi go na całkiem nowe tory.

**Zadawaj pytania otwarte** - takie, na które nie da się odpowiedzieć krótkim tak lub nie. Niech zainspiruje Cię dziecięca wyobraźnia. Pytania takie jak: „Gdy wyobrażasz sobie, że jesteś kwiatkiem, to jakim?” lub „Gdy wyobrażasz sobie, że jesteś postacią z bajki, to jaką?” pozwolą dziecku przewodzić i zachęcą je do twórczej burzy mózgów bez presji konieczności udzielenia jednej właściwej odpowiedzi. Podobne pytania mogą być też miłym sposobem na połączenie pogłębionej rozmowy z zabawą. Zapytanie „Gdy wyobrażasz sobie, że jesteś zwierzątkiem, to jakim?” może przerodzić się w domowe naśladowanie żyraf albo wędrówkę dinozaurów po Waszym salonie. Taka zabawa w wymyślanie przeróżnych ról i odgrywanie wykreowanych scenariuszy ma nieoceniony wkład w rozwijanie dziecięcej kreatywności, empatii oraz umiejętności społecznych.

**Słuchaj aktywnie, udzielaj precyzyjnych odpowiedzi i nie oceniaj** - to wspaniałe sygnały dla dziecka, że może zwrócić się do Ciebie ze wszystkim, co go dotyczy. Dociekając i poszerzając temat wzmacniasz dziecięcą pewność siebie oraz umysłową elastyczność.

Niewielka rozmowa z dzieckiem może znaczyć tak wiele. Wystarczy poświęcić na nią kilka minut, by okazać wsparcie, pomóc w wyrażaniu myśli oraz uczuć i zbudować mocny fundament dla rodzinnej bliskości i wzajemnego zrozumienia. A Wy? Czy już wiecie, w jaką postać z bajki w wyobraźni wcieli się Wasze dziecko? Czas zapytać!