

MARIA BOGUSZEWSKA

Jak rozmawiać z dzieckiem

SPECJALISTA RADZI,
JAK BUDOWAĆ RELACJĘ



*Zrozumienie
samego siebie to
bardzo ważny krok
w budowaniu relacji
z własnym
dzieckiem*

PORADNIK DLA RODZICÓW

Jak rozmawiać z dzieckiem

MARIA BOGUSZEWSKA

Jak rozmawiać z dzieckiem

SPECJALISTA RADZI,
JAK BUDOWAĆ RELACJĘ

PORADNIK DLA RODZICÓW

Okładka:

Dreamstime.com: © Ykvision, © Otherlet.

Wyklejka:

Dreamstime.com: © Anna Szonn.

Blok:

Dreamstime.com: © Momentum R (8), © Robert Bayer (11), © Shchipkova Elena (12), © Konstantin Yuganov (15, 64), © Chernetskaya (17), © Toxawww (19), © Fizkes (20, 75, 132), © Mladen Zivkovic (23), © Phartisan (25), © Iakov Filimonov (26, 52), © Wavebreakmedia Ltd (28, 99), © Antikainen (31), © Goodluz (32), © Yuri Arcurs (34, 148), © Bhowie (37), © Goldenkb (38), © Andreykuzmin (43), © Verastuchelova (44–45), © Taras Grebinets (46), © Maria Butrova (47), © Anna Sungatulina (48), © Georgerudy (51), © Pressmaster (54, 104, 122, 172), Nataliaderiabina (56), © Nagy-bagoly Ilona (60, 155), © Serhiy Kobayakov (62), © Anchalee Yates (65), © Controlmay (67, 171), © Vasyl Dolmatov (68), © Anan Punyod (71), © Mariakray (77), © Jacek Chabraszewski (81), © Juan Carlos Tinjaca (82), © Evgenyatamanenko (84, 188), © Dm Stock Production (87), © Alina Vasylieva (88), © Madhouse (90), © Oksun70 (91), © Gunold (94), © Elizaveta Galitskaya (95), © Marysmn (100), © Prostockstudio (101), © Konevaelvira (106), © Tetiana Soares (110), © Detry26 (113), © Bohdan Hetman (114), © Jittawit Tachakanjanapong (118), © Midwestgal (120), © Didesign021 (123), © Sergey Zavyalov (124), © Viacheslav Iacobchuk (126), © Jose Manuel Gelpi Diaz (129), © Andrey Moiseyev (137), © Tatyana Tomsickova (140), © Nadezhda1906 (142), © Kaspars Grinvalds (145), © Kantver (147), © Csaba Peterdi (151), © Lacheev (154), © Михаил Сидоров (159), © Oksanabratanova (162), © Romrodinka (165, 185), © Maryna Kordiumova (168), © Boggy (175), © Photographerlondon (177), © Reno12 (180), © Anton Petrychenko (181), © Anna Kraynova (188), © Julia Sudnitskaya (192).

Copyright © Wydawnictwo SBM Sp. z o.o., Warszawa 2022

Tekst: Maria Boguszewska

Redaktor prowadzący: Dominika Korzeniowska

Korekta: Agnieszka Niegowska

Projekt okładki: Renata Ulanowska

Skład i przygotowanie do druku: Renata Ulanowska

Wydanie I

Wydrukowano w Polsce

W celu zachowania poufności i ochrony prywatności wszystkie informacje umożliwiające ustalenie tożsamości pacjentów zostały zmienione. Przedstawione charakterystyki są kompilacją co najmniej kilku podobnych przypadków, jednak zachowana została główna idea.



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

ul. Sułkowskiego 2/2

01-602 Warszawa

www.wydawnictwosbm.pl

Spis treści

WSTĘP	9
I WPROWADZENIE	13
Rozdział 1	
Dla kogo jest ta książka?	14
Rozdział 2	
Skąd masz wiedzieć, jak rozmawiać z dzieckiem?	16
Dlaczego nikt nas na to nie przygotował?!	16
Intuicja rodzicielska	18
Wszyscy mi mówią, co mam robić	18
Rozdział 3	
Dlaczego niektóre metody mogą nie działać?	22
Presja bycia idealnym	22
Modne koncepcje niezgodne z naszymi potrzebami	24
„Dziecko musi być posłuszne!” – rygorystyczna dyscyplina i posłuszeństwo	27
Porady „zza 7 mórz”	29
Bezstresowe wychowanie	30
II PODSTAWOWA WIEDZA DOTYCZĄCA KOMUNIKACJI	35
Rozdział 4	
Podstawy rozwoju mowy i komunikacji dziecka w wieku do 6 lat.	36
Rozwój umiejętności komunikacyjnych w okresie prenatalnym	37
Rozwój umiejętności komunikacyjnych w wieku do 12 miesięcy (1 rok życia).	39
Rozwój umiejętności komunikacyjnych w wieku od 12 do 24 miesiąca (2 rok życia).	41
Rozwój umiejętności komunikacyjnych od 24 do 36 miesiąca (3 rok życia).	44
Rozwój umiejętności komunikacyjnych od 36 do 48 miesiąca (4 rok życia).	46
Rozwój umiejętności komunikacyjnych od 48 do 60 miesiąca (5 rok życia).	47
Rozwój umiejętności komunikacyjnych od 60 do 72 miesiąca (6 rok życia).	48
Rozdział 5	
Podstawowe zasady komunikacji z dzieckiem	49
Agresja i przemoc w komunikacji z dzieckiem	50
Krzyk	50

Zawstydzanie	52
Etykietowanie	53
Pytania, na które nie oczekujemy odpowiedzi	54
Domyśl się!	55
Wspieranie dobrych zachowań	55
Okłamywanie dziecka	56
Składanie obietnic bez pokrycia	57
Poczucie bezpieczeństwa wynikające ze spójnego stanowiska rodziców .	59
Przeklinanie.	61
Emocje wpływające na komunikację	61
Rozdział 6	
Podstawy komunikacji niewerbalnej.	63
Spójność komunikatu słownego z zachowaniem	64
Ton głosu	66
Mowa ciała (kontakt wzrokowy, gesty, wyraz twarzy, postawa ciała)	
i uważność	66
III MECHANIZMY, CZYLI JAK POWSTAJE KOMUNIKACJA	
RODZIC–DZIECKO	69
Rozdział 7	
Jak rozmawiano z Tobą, czyli jak nauczono Cię komunikowania się	
i w oparciu o jakie wartości	72
Rozdział 8	
Jak sam się aktualnie komunikujesz, czyli jakie wartości w swoim	
dorostym życiu uznajesz za słuszne i w jaki sposób komunikujesz je	
innym	79
Rozdział 9	
Rodzic wzorem dla dziecka, czyli jakie wartości i w jaki sposób	
komunikujesz dziecku	86
Rozdział 10	
Indywidualizacja komunikacji – dziecko i ja	97
IV METODY, CZYLI JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM.	
105	
Rozdział 11	
Komunikacja a język.	106
Rozdział 12	
Komunikacja z użyciem czasu	109
Rozdział 13	
Modelowanie	112
Rozdział 14	
Komunikowanie zasad.	116

Rozdział 15	
Jak mówić „nie”	119
Rozdział 16	
Jak mówić „tak”	127
Rozdział 17	
Pochwały.	131
Rozdział 18	
Przekierowanie.	136
Rozdział 19	
Komunikacja zabawą	139
Rozdział 20	
Komunikacja a elektronika	142
V PRAKTYKA, CZYLI JAK WYKORZYSTAĆ METODY I JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM W KONKRETNEJ SYTUACJI	149
Rozdział 21	
Nieśmiałość dziecka	150
Rozdział 22	
Sprzątanie	153
Rozdział 23	
Kłamanie	157
Rozdział 24	
Agresja	160
Rozdział 25	
Wychodzenie z domu	164
Rozdział 26	
Podróże samochodem	167
Rozdział 27	
Awantury w miejscu publicznym	170
Rozdział 28	
(Nad)używanie elektroniki.	175
Rozdział 29	
Zabiegi higieniczne	180
Rozdział 30	
Sen.	187
ZAMIAST ZAKOŃCZENIA	191



WSTĘP

Naprawdę, choćby nie wiem co, nie zdążysz przeczytać wszystkich książek o wychowywaniu dzieci, a nawet jeśli podejmiesz taką próbę, może się okazać, że twoje dziecko świętuje już osiemnastkę. Co najmniej osiemnastkę. Jako rodzic nie masz też tyle wolnego czasu, by od rana do wieczora z pełnym zaangażowaniem i w należnym temacie skupieniu studiować coraz to nowe publikacje radzące, jak rozmawiać ze swoim dzieckiem. Nie oszukujmy się – dla rodzica czas wolny jest ulotnym i niekiedy niedostępnym skarbem. Musisz więc działać efektywnie – w jak najkrótszym czasie zdobyć wartościową wiedzę, która przyda ci się w wielu różnorodnych sytuacjach wychowawczych. Potrzebujesz więc informacji nie tylko na temat samych metod, ale przede wszystkim na temat mechanizmów, by twoje oddziaływania mogły funkcjonować już od podstaw i w wielu różnych okolicznościach.

Oddaję w twoje ręce książkę w pewien sposób wyjątkową. Nareszcie znajdziesz wszystko w jednym miejscu – wiedzę o tym, co wpływa na ciebie jako rodzica, wiedzę o tobie, bo przecież to ty wdrażasz te wszystkie metody, podstawową wiedzę o rozwoju mowy i komunikacji dziecka oraz konkretne przykłady metod radzenia sobie w trudnych momentach wychowawczych. W końcu możesz z ulgą wyjść z księgarni z jedną książką zamiast głowić się nad kolejnymi poradnikami. Przynajmniej już wiesz, od czego zacząć.

W części I przyjrzymy się różnym źródłom wiedzy, z których rodzice czerpią informacje na temat wychowywania dzieci, nawiązywania z nimi relacji czy sposobów komunikowania się.

Część II przynosi podstawową wiedzę na temat komunikowania się z dzieckiem – elementarne zasady leżące u podstaw dobrego porozumiewania się, informacje dotyczące etapów nabywania przez twoje dziecko umiejętności komunikacyjnych oraz wiedzę dotyczącą komunikacji niewerbalnej.

W części III zastanowimy się nad mechanizmami, które są fundamentem tego, jak sam się komunikujesz i jakie wartości będziesz chciał przekazywać dziecku. Przeanalizujemy głębiej, jakie przekonania mają związek z tym, co i jak mówisz swojemu dziecku.

Część IV to zestaw gotowych metod i wskazówek, którymi możesz posługiwać się, rozmawiając z dzieckiem.

Natomiast część V, ostatnia, to przykłady zastosowania w praktyce metod i sposobów komunikowania się z dzieckiem w konkretnych sytuacjach wychowawczych.





I

WPROWADZENIE

Nie ma na całym świecie drugiego takiego dziecka jak twoje i drugiego takiego rodzica jak ty. Ważne jest, by na tyle rozumieć samego siebie, żeby móc także zrozumieć swoje dziecko i działać w zgodzie z waszymi potrzebami. W efekcie może się okazać, że wcale nie potrzebujesz „magicznych” gotowych rozwiązań rodem zza oceanu, ponieważ, polegając na sobie, jesteś w stanie tworzyć rozwiązania szyte dokładnie na twoją miarę i miarę twojego dziecka.

Rozdział 1

Dla kogo jest ta książka?

Książka ta jest dla osób chcących zrozumieć siebie i swoją relację z dzieckiem, by jako rodzic móc efektywnie komunikować się i osiągać cele wychowawcze. Dedykowana jest rodzicom dzieci w wieku do 6 lat, jednak przedstawione w niej mechanizmy stanowią podstawę zrozumienia relacji z dzieckiem będącym w każdym wieku.

Publikacja ma za zadanie w krótki i przystępny sposób przedstawiać psychologiczne mechanizmy leżące u podstaw twojej relacji z dzieckiem – jest swoistą wiedzą w pigułce. Jej zawartość może być również bardzo pomocna, gdy czujemy, że rodzicielski grunt usuwa nam się spod nóg. Nie rozumiemy, dlaczego „nie układa nam się z własnym dzieckiem”, a presja bycia idealnym rodzicem dodatkowo dokłada naszym barkom ciężaru.

Niektórą książka ta może pomóc zrozumieć samych siebie w relacji z własnymi rodzicami, a być może także stopniowo uświadomić sobie, jak opiekunowie i środowisko, w którym się dorastało, wpłynęli na to, jakim się jest rodzicem.

Wiedza ta to często klucz do uzyskania świadomości, jak ty sam wpływasz na swoje dziecko i jakim ono, między innymi ze względu na twoje aktualne postępowanie, będzie kiedyś dorosłym i, być może, rodzicem. Paradoksalnie, często nie potrzeba do tego rewolucyjnych metod i wychowawczych odpowiedników cudotwórczych diet obiecujących utratę 30 kilogramów w 2 dni. Skupiając się na magicznych rozwiązaniach rodzicielskich trudności, zapominamy często o podłożu i mechanizmach leżących u podstaw danego problemu. Na siłę próbujemy wdrażać w nasze życie gotowe rozwiązania, które bardzo często nie pozostają w zgodzie z nami – w konsekwencji czujemy się z nimi nieswojo i sztucznie.



Książka ta jest więc dla tych z was, którzy chcą nauczyć się, jak rozmawiać ze swoim dzieckiem w zgodzie z waszymi potrzebami. I tego samego chcieliby nauczyć swoje dziecko.

Rozdział 2

Skąd masz wiedzieć, jak rozmawiać z dzieckiem?

Gdy Ania i Bartek dowiedzieli się, że zostaną rodzicami, w ich głowach pojawiło się milion odczuć naraz – radość, zaskoczenie, reakcja na zmianę, również stres. Ania ciągle jednak nie rozumiała, dlaczego oprócz szczęścia czuje też niepokój i powracające obawy. Przecież wszyscy wokół niej nieustannie powtarzali, że powinna promienieć i kwitnąć, ciesząc się z uroków macierzyństwa! Tymczasem w jej głowie pojawiały się także inne myśli i znaki zapytania. „Co teraz będzie? Czy dużo się zmieni? Czy będę wiedziała, co robić?” Gdy zwierzyła się ze swoich obaw starszej siostrze, matce trójki dzieci, usłyszała: „Wszystko będzie dobrze i jakoś się ułoży”. A jednak nie wszystko okazało się sielanką... Bo chociaż oboje z Bartkiem mogli po porodzie liczyć na wsparcie bliskich, w wielu sytuacjach byli zdani tylko na siebie.

Po narodzinach dziecka nie zawsze wszystko przebiega zgodnie z naszymi wcześniejszymi wyobrażeniami – wymarzony kolor ścian w dziecięcym pokoju schodzi na dalszy plan, gdy przygniata nas szarość codziennych obowiązków, lub wpadamy w czarną rozpacz, gdy wszystko staje na głowie.

DLACZEGO NIKT NAS NA TO NIE PRZYGOTOWAŁ?!

W atakujących nas zewsząd reklamach widzimy uśmiechniętych rodziców z radością zmieniających pociechom pieluszki, dzieci i rodziców w szczęściu i bez pośpiechu szykujących się do przedszkola czy szkoły, jedzących śniadanie, jakby mieli na nie pół dnia... **Medialny obraz rodzicielstwa** wydaje się czystą sielanką. Nic dziwnego, że rzeczywistość może później okazać się szokującym kontra-

stem. Zmiana pieluszki bywa akrobatyką wyższego rzędu i wcale nie jesteśmy tacy radosni, gdy trzeba wychodzić z domu, a nasze dziecko jest innego zdania.

Zmiana, którą jest pojawienie się dziecka, może być wyzwaniem wystawiającym na próbę każdego rodzica. Ogromne zapasy cierpliwości mają prawo stopniowo topnieć, starannie wyprasowane ubranka zamienić się w stos czekający na wypranie, a deficyty snu przeobrazić nas w człowieka, który marzy, by chociaż na chwilę, chociaż na minutkę zamknąć oczy i zasnąć. Może być nawet na stojąco...

Wiele lat naszej **edukacji w szkole** poświęciliśmy na przykład na zapamiętywanie historycznych dat, poznawanie nazw oceanów i mórz (niektórych z nich być może nigdy nawet nie zobaczymy) czy uczenie się, jak prawidłowo wykonać przewrót w przód. Niestety, żadna z tych umiejętności raczej nam się nie przyda, gdy stanimy przed wyzwaniem zajęcia się własnym dzieckiem. Nie jesteśmy przecież uczeni, jak na przykład zmienić dziecku pieluszkę czy prawidłowo je nosić lub kąpać. Tym bardziej, jak rozmawiać z dzieckiem. Skąd masz zatem to wiedzieć, jeśli nikt cię do tego nie przygotował?



INTUICJA RODZICIELSKA

Być może wpadliśmy w pułapkę przekonania, że zachowania rodzicielskie są tak „naturalne”, że nie trzeba się ich uczyć. Rodzice często przecież mają do czynienia z sugestią, by, wychowując, ufać własnemu instynktowi i intuicji, które podpowiedzą, co robić. **Intuicja** stanowi bardzo ważny element w procesie wychowawczym – wiele sytuacji, w których znajdzie się rodzic, nie będzie bowiem miało oczywistego rozwiązania. Intuicja rodzicielska nie opiera się jednak wyłącznie na procesach biologicznych, nie możemy więc postrzegać jej jako czegoś wrodzonego. Przeczucie, które nam w takich sytuacjach towarzyszy, jest także kombinacją posiadanego doświadczenia, wiedzy oraz zdolności do jej wykorzystywania. Nie bez przyczyny twierdzi się, że przypadek sprzyja umysłom przygotowanym.

Do mitów można też zaliczyć stwierdzenie, że gdy tylko urodzi się dziecko, biologia robi za nas wszystko i z dnia na dzień zamienimy się w rodzica, który automatycznie wie, co trzeba robić w każdej sytuacji. Niezupełnie. Z pewnością **biologia** nam sprzyja, jednak nie sprawia, że nagle stajemy się inną osobą z bagażem kompletnej wiedzy o tym, jak postępować z własnym dzieckiem. W pewnej mierze nabywaliśmy tego rodzaju wiedzę przez lata, obcując z własnymi rodzicami, bliskimi i środowiskiem, w którym się wychowywaliśmy – **obserwowaliśmy albo sami doświadczaliśmy tego, co dorośli robią, gdy dziecko zachowuje się w dany sposób**. Tyle że nagle stanęliśmy po drugiej stronie. Rola rodzica to nowa perspektywa, z której dotychczas nie patrzyliśmy na świat.

WSZYSCY MI MÓWIĄ, CO MAM ROBIĆ

Kolejnym ze źródeł informacji, jak postępować i rozmawiać z dzieckiem, są **inni ludzie** – bliscy, przyjaciele, inni rodzice, znajomi, lekarze, specjaliści, niekiedy nawet osoby obce. To ogromne wsparcie, jeśli możemy liczyć na życzliwość otoczenia, które wspiera nas swoją wiedzą. Zdarza się jednak, że tego typu „rad” otrzymujemy od innych osób niestety aż za dużo.