



Ruby M. Johnston

COMUNICAREA CUM SĂ LE RĂSPUNDEM COPIILOR



PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS

DESPRE PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS

A fi părinte este atât o călătorie fascinantă, cât și una provocatoare. Este o binecuvântare să ai un copil pe care să-l iubești, să-l îngrijești și să-l încurajezi. Cu toate acestea, este o călătorie plină de încercări - uneori minunate, iar alteori chiar frustrante. Această broșură - alături de altele din această serie - e concepută pentru a te ghida în îngrijirea sănătoasă a unui copil care să ajungă să își atingă potențialul maxim.

Fiecare broșură conține informații de bază despre ce înseamnă abilități, aptitudini și capacități de creștere a copiilor. Vei găsi activități care te ajută să aplici fiecare strategie. Chiar dacă aceste broșuri conțin informații care te pot ajuta să îți îmbunătățești felul în care îți crești copiii, s-ar putea să nu răspundă la toate întrebările pe care le are un părinte despre un anumit subiect. De aceea, este recomandat ca fiecare părinte să se alătore altor părinți în această călătorie de o viață de învățare și modelare. A fi părinte e un proces de învățare pas cu pas.

Te invităm să citești toate broșurile noastre și să ni te alături într-unul dintre numeroasele noastre traininguri. Sperăm să parcurgem împreună, pas cu pas, drumul către o creștere eficientă a copiilor.



*Cu sinceritate,
Ruby M. Johnston
Președinte, Fondator al International
Leadership and Development Center, LAMb
International*

Broșurile Pas cu Pas sunt realizate de LAMB International, Canada și Centrul de Leadership și Dezvoltare, Ucraina.



LAMB International este o organizație creștină de învățare și instruire care are la bază Efeseni 4:12-17.

Scopul nostru este de a crește capacitatea acelor persoane care lucrează cu copiii și tinerii vulnerabili, defavorizați și orfani.

Focusul principal al lucrării noastre este de a instrui în domenii precum: Leadership, Traumă, Management și Protecția Copilului.

<http://lambinternational.org/>
lambinternational@gmail.com



ALIANȚA ROMÂNIA FĂRĂ ORFANI unește organizații nonguvernamentale, biserici, firme, persoane publice și private având un singur scop: **fiecare copil să beneficieze de dragostea, susținerea și siguranța apartenenței la o familie.**

Un copil care a experimentat traume, fie și doar cea a despărțirii de familie, are nevoie de o atenție aparte. Noi vrem să ajutăm la educarea și susținerea celor ce îi îngrijesc pe acești copii, în familie sau în tranziția către o familie, să o facă cât mai bine.

<https://www.romaniafaraorfani.ro/>
<https://www.facebook.com/AliantaRomaniaFaraOrfani>
<https://www.instagram.com/romaniafaraorfani/>

COMUNICAREA: CUM SĂ LE RĂSPUNDEM COPIILOR

Copiii învață prin ceea ce trăiesc. Probabil nu e prima dată când auzi asta - dar e adevărat! Părinții pot fi modele grozave de la care copiii pot învăța multe lucruri, inclusiv ce înseamnă să comunici eficient. Comunicarea eficientă face ca ambele persoane angajate într-o discuție să se simtă înțelese.

Fiecare părinte își dorește pentru copilul său să se simtă iubit, valoros și realizat. Când copiii simt că doar li se spune ce să facă, în loc să fie incluși în conversație, se pot simți neubiți, neauziți și neputincioși. O comunicare eficientă poate evita situații de acest gen. Prin dezvoltarea abilităților de comunicare și ascultare, se încurajează consolidarea relațiilor în întreaga familie.

Scopul acestui ghid este de a-ți oferi ție, ca părinte, informații care te pot ajuta să-ți înțelegi mai bine copilul. Aplicând informațiile din aceste pagini în viața ta, copiii tăi vor ști că sunt înțeleși și vor învăța să-ți urmeze exemplul.

În următoarele pagini ale acestui ghid vei găsi:

- 12 modalități de a comunica răspunsuri
- Activități practice.



12 MODALITĂȚI DE A COMUNICA RĂSPUNSURI

Părinții aleg să le răspundă în diferite feluri copiilor. Aceste răspunsuri de obicei se împart în 12 categorii. Fiecare răspuns transmite un anumit mesaj care are avantaje și/ sau dezavantaje.

1. DĂND ORDINE, DIRECȚII ȘI COMENZI

Această categorie de răspuns este folosită atunci când copilul are nevoie să audă direcții clare și atunci când nu ar trebui să existe loc de negociere. De exemplu: *"Annya, trebuie să mergi la culcare acum."* Uneori răspunsurile clare și directe sunt necesare.

Dezavantajul apare atunci când acest tip de răspuns este singura modalitate a părintelui de a comunica. Dacă un copil nu are de ales, nu primește sfaturi, sau nu este încurajat, el/ ea poate începe să simtă presiunea unui control nejustificat.

2. ATENȚIONÂND, MUSRÂND ȘI AMENINȚÂND

Această categorie de răspuns este cel mai bine folosită atunci când copilul nu înțelege consecințele comportamentului său. De exemplu: *"Sasha, ai o oră să fii gata, altfel nu vei mai ajunge la cursuri."*

Răspunsurile de acest gen nu sunt de niciun folos dacă sunt coercitive, induc copilului teamă de greșeli și accidente simple, sau chiar teamă față de proprii părinți.

3. PUNÂND PRESIUNE, FĂCÂND MORALĂ

Această categorie de răspuns se folosește pentru a-i spune copilului ce ar trebui să facă. De exemplu: *"Ar trebui să îți respecti întotdeauna profesorii."* Cel mai bine este să folosești acest răspuns împreună cu o explicație, cum ar fi: *"Ar trebui să îți respecti întotdeauna profesorii, pentru că ei muncesc din greu ca să te ajute pe tine și pe ceilalți elevi."*

Aceste tipuri de răspunsuri pot fi dăunătoare dacă sunt prea rigide și nu lasă loc de excepții. Având în vedere exemplul cu profesorul, se poate întâmpla ca profesorul copilului tău să aibă o atitudine nepotrivită. În acest caz, un copil ar trebui să știe că îți poate spune ție, părintele, despre această situație.

4. DĂND SFATURI, SOLUȚII ȘI SUGESTII

Acest tip de răspuns vine în ajutorul tău, atunci când vrei să ghidezi copilul în rezolvarea unei probleme, când vrei să-i dai sfaturi, sau când vrei să-i dai sugestii. Folosim această categorie de răspuns când copilul întâmpină dificultăți în rezolvarea unei probleme. De exemplu: *"Așteaptă pentru câteva minute și abia apoi încearcă să decizi. Această abordare îți va da timp să ai în vedere toate alternativele."*

5. ȚINÂND PRELEGERI, ÎNVĂȚÂND, ADUCÂND ARGUMENTE LOGICE

Acest tip de răspuns este folosit atunci când încerci să-ți influențezi copilul prin date cunoscute, contra-argumente, logică, informații, sau chiar prin propriile păreri. Un exemplu de răspuns folosit este: *"Ajutând la treburile casnice înveți să-ți asumi responsabilitatea și în același timp înveți cum să devii un adult responsabil. Am nevoie de ajutorul tău acum."*

Dar poate fi dăunător pentru un copil atunci când folosești prea mult acest tip de răspuns. Un copil va ajunge să deteste prelegerile lungi, dacă ele au loc la fiecare interacțiune pe care acesta o are cu părinții săi.



6. JUDECATĂ, CRITICĂ, DEZAPROBARE, BLAMARE

Când folosești răspunsuri din această categorie, transmiți un sentiment negativ. Poate produce în inima copilului foarte multă durere. Cele mai multe răspunsuri din această categorie pot răni mai mult decât pot ajuta. Un exemplu negativ de răspuns care poate răni: *"Eu cred ca ai o atitudine foarte imatură și că ești o persoană foarte imatură."*

Un mod mai puțin dăunător de a răspunde atunci când nu ești de acord cu un anumit lucru ar fi: *"Cred că acesta e un fel de a vedea lucrurile, dar hai puțin să încercăm să ne uităm și din altă perspectivă."*

7. LAUDĂ, ACCEPTARE

Răspunsurile din această categorie oferă o evaluare și o judecată pozitivă a situației. Răspunsuri pozitive din această categorie ar fi: *"Poți reuși să găsești o soluție",* sau *"Sunt de acord cu tine, ce idee bună!"*

8. INSULTÂND, RIDICULIZÂND ȘI FĂCÂND DE RUȘINE

Un răspuns din această categorie nu va fi niciodată de ajutor relației părinte-copil. Îl face pe copil să se simtă prost, etichetat sau să se simtă făcut de rușine. Cuvintele care pot răni sunt similare cu acestea: *"Ești un obraznic!",* sau *"Bine, copilul!"* sau *"Te porți ca un animal!"*

9. INTERPRETARE, ANALIZĂ ȘI DIAGNOSTICARE

Această categorie de răspunsuri îi arată copilului care crezi tu că sunt motivele lui, sau analizează de ce spune sau face acel lucru. Îi comunică lui că tu ți-ai dat seama de ce face un anumit lucru sau că i-ai diagnosticat comportamentul. Acest tip de răspunsuri poate fi folositor, dacă ele sunt puse astfel încât să îi permită copilului să confirme sau să corecteze afirmația. Exemple: *"Pare că ești gelos pe prietenul tău",* sau *"Spui asta doar cu scopul de a o răni?"*

Acest tip de răspunsuri pot fi dăunătoare atunci când ai interpretat greșit sentimentele unui copil și fac afirmații care nu lasă loc de corectări. Spre exemplu: *"Știu că ești gelos pe prietenul tău!"*. Sau poți atribui comportamentului copilului tău motive false, spunând: *"Sunt sigur că ai spart farfuria doar pentru că nu îți place să speli vasele!"*

10. REASIGURARE, EMPATIE, CONSOLARE, SPRIJIN

Folosim răspunsuri din această categorie pentru a ajuta copilul să se simtă mai bine, pentru a oferi confort și a arăta înțelegere și pentru a-l ajuta să reducă sau să depășească sentimentele negative. De exemplu: *"Te vei simți diferit peste o zi, sau în câteva zile"*, sau *"Știu că școala poate fi foarte dificilă uneori"*, sau *"Toți copiii trec prin asta din când în când."*

Când oferim răspunsuri de acest tip, este foarte important să nu banalizăm sentimentele unui copil, astfel încât să-l facem să se simtă ignorat. Acest lucru se poate întâmpla atunci când spunem: *"Doar treci peste!"*. La fel de important este să nu îl răsfațăm prea mult, atunci când reacționează la dificultăți minore într-un mod exagerat. De exemplu, de cele mai multe ori, o zgârietură mică la genunchi nu trebuie să însemne mai multe ore de plâns.

11. RETRAGERE, DISTRAGEREA ATENȚIEI, UMR, REDIRECȚIONAREA ATENȚIEI

Răspunsurile din această categorie sunt folositoare, atunci când încercăm să îndepărtăm copilul de o problemă, sau când vrem să ne retragem chiar noi din fața unei probleme. De exemplu: *"Să nu vorbim despre asta la masă"*, sau *"Hai să vorbim despre ceva mai plăcut acum. Putem reveni la problemă mai târziu."*

Aceste tipuri de răspunsuri pot ridica probleme atunci când sunt folosite în mod frecvent pentru a evita conversații despre situații și subiecte care chiar ar trebui discutate. Este bine să amânăm pentru o dată mai potrivită o conversație importantă. Doar asigură-te că vei găsi mai târziu timpul necesar pentru a avea discuția.



12. EXAMINÂND, ÎNTREBÂND, INTEROGÂND

Această categorie de răspunsuri poate ajuta copilul să găsească motivele sau cauzele unui anumit lucru. Îl ajută pe copil să caute mai multe informații, pentru a reuși astfel să rezolve o anumită problemă. Exemple: *"Când ai început să te simți așa?"*, sau *"Ai vorbit cu profesoara ta despre felul în care tema te face să te simți?"*.

Un mod prin care aceste răspunsuri pot fi dăunătoare este atunci când întrebările sunt puse succesiv, fără a lăsa timp pentru răspuns. De exemplu: *"De ce ai făcut asta? La ce te gândeai? Nu știai ce se poate întâmpla dacă făceai acel lucru?"*.

EXERCİȚIU: IDENTIFICAREA RĂSPUNSURILOR NEGATIVE

Treci prin lista de mai sus și subliniază răspunsurile negative din aceste categorii.

Cuvintele pe care le folosim sunt importante. Unele cuvinte au înțelesuri similare, dar evocă emoții diferite. Unele sunt mai negative decât altele. Acesta e felul în care funcționează comunicarea. Spre exemplu: *Pot pune întrebări sau pot interoga. Ce preferi? Pot da un avertisment sau pot amenința. Care din ele va transmite un sentiment mai bun?*

PASUL FINAL

Vrem să construim relații mai bune cu copiii noștri; prin urmare, va trebui să învățăm să comunicăm cu ei, astfel încât să fie într-un mod prin care îi putem învăța, încuraja, susține, dar să și răspundă nevoilor lor. După cum ai învățat din acest ghid PAS CU PAS, ai multe variante prin care poți răspunde copiilor tăi. Exersează, folosind diferite răspunsuri și fă un efort de a evita răspunsurile care sunt dăunătoare și neproductive.

Te încurajăm să continui să construiești pe baza a ceea ce înveți din aceste experiențe. Credem că în timp ce vei face asta vei deschide noi căi spre o comunicare mai bună și vei dezvolta relații puternice și încurajatoare cu copiii tăi.



NOTIȚE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.





NOTIȚE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



PARENTINGUL EFICIENT PAS CU PAS



arfo.ro | contact@arfo.ro