

Szkoła dla rodziców - warsztaty umiejętności wychowawczych:

Jak rozmawiać z dziećmi o szkole?

Nikt formalnie nie przygotowuje rodziców do roli, jaką przyszło im pełnić – nikt nie uczy, jak być dobrymi rodzicami. Zazwyczaj powielane są wzorce, które obowiązywały w domu rodzinnym. Niestety, nie zawsze warto do nich wracać. Czasem rodzice wspierają się uczestnictwem w warsztatach czy lekturą dostępnych na rynku poradników. Nauczyciel wychowawca może odegrać ważną rolę w budowaniu relacji rodzice - dziecko.

Rodzice chcą wiedzieć, co się dzieje w szkole.

Rodzice są naturalnie zainteresowani tym, jak ich dziecko radzi sobie w szkole. Pytają dzieci o stopnie, o to, nad czym pracują, jakie mają relacje z nauczycielami i rówieśnikami. Nie zawsze robią to w odpowiedni sposób. Tymczasem wystarczy umiejętnie zadać pytanie, aby dziecko otwarło się na kontakt, czuło się wysłuchane i zrozumiane. Dziecko traktowane w ten sposób będzie lepiej sobie radziło w trudnych sytuacjach, będzie czuło, że to co przeżywa jest ważne.

Wiele dzieci, przekraczając próg domu nieodmiennie słyszy: *jak było w szkole?* lub *co dziś dostałeś?*. Jak reagują na te pytania? Szczegółowo opowiadają przebieg szkolnego dnia czy raczej wzruszają ramionami, bąkają coś od niechcenia i szybko zamykają za sobą drzwi swojego pokoju? Wiele dzieci, na tak zadane pytania, reaguje zdawkowym: *w porządku* lub *nic*. Ich odpowiedź jest w dużym stopniu uzależniona od tego, co rzeczywiście się wydarzyło, czy czują, że mogą się z rodzicami podzielić nowinami, czy sądzą, że rodzic naprawdę chce ich wysłuchać, czy są przekonane, że reakcja rodzica będzie odpowiednia.

W ramach wprowadzenia tematu rozmów z dziećmi o szkole rodzic, może:

- przypomnieć sobie, w jaki sposób rozmawiali z nim rodzice,
- jakie reakcje wywoływały pytania rodziców.

Kolejnym etapem może być przypomnienie sobie niedawnej rozmowy z własnym dzieckiem o szkole i zapisanie zadanych pytań, opisanie zachowań własnych i dziecka.

Jak zacząć rozmowę?

Czasem w ogóle nie trzeba pytać. Wystarczy powitać dziecko w domu, przytulić, uśmiechnąć się, usiąść z nim do wspólnego posiłku, wyczuć emocje dziecka, powiedzieć mu o nich. To może wystarczyć, aby dziecko się otworzyło przed rodzicem. Czasem warto poczekać z pytaniami o szkołę, pozwolić dziecku wybrać moment, gdy będzie chciało opowiedzieć o tym, co się danego dnia wydarzyło.

Zastosuj

Ważne!!

Można modelować zachowania dziecka i opowiadać mu o swoim dniu, o tym jak się czujemy, z czego jesteśmy zadowoleni, co sprawiło nam trudność. W ten sposób tworzymy niepisaną normę rodzinną: *W naszym domu dzielimy się naszymi sukcesami i problemami, otwarcie mówimy o uczuciach.*

Jak pytać?

Jeśli już pytać, to we właściwy sposób. Pytania: *jak było w szkole?*, *co dziś dostałeś?* mogą wydawać się dziecku powierzchowne, zadawane z obowiązku niż z rzeczywistej potrzeby.

Jeśli pytamy dziecko głównie o stopnie, może ono odnieść wrażenie, że to one są najważniejsze, że są jedynym wyznacznikiem szkolnego sukcesu.

Warto pytać o konkrety. Jeśli wiemy, że dziecko pisało klasówkę i poprzedniego dnia spędziło dużo czasu przygotowując się do niej trzeba zapytać, jak mu poszło.

Rodzic powinien pytać o konkretne:

- zagadnienia,
- nauczycieli,
- kolegów z klasy.

Tak zadawane pytania (niezbyt wiele, aby nie sprawiać na dziecku wrażenia przesłuchania) dają dziecku sygnał, że na bieżąco rodzice śledzą jego życie, że słuchają, gdy mówi, bo znają nazwiska nauczycieli danego przedmiotu, pamiętają z czym dziecko sobie radzi, nad czym powinno popracować, co jest dla niego ważne, jak ma na imię kolega z ławki.

Jak prowadzić rozmowę?

Często zdarza się, że dziecko mówi o szkole w najmniej oczekiwanym momencie, co może być zaczątkiem rozmowy. Gotując czy czytając książkę rodzice mogą nagle od naszego nastolatka usłyszeć: *szkoła jest bez sensu*. Włączając swoją rodzicielską uwagę, rodzic może na takie stwierdzenie od razu zareagować, mówiąc na przykład: *jak tak możesz mówić – szkoła ma sens, przygotowuje cię do studiów i do pracy!* albo *znowu coś przeskrobałeś?*

Tego typu komentarze raczej nie zachęcą dziecka do podzielenia się szkolnymi nowinami. Prawdopodobnie zamilknie lub wyjdzie z pokoju, a mama lub tata nie dowiedzą się, co kryje się za stwierdzeniem o bezsensie szkoły.

Zastosuj

Zalecenia do nawiązania rozmowy z dzieckiem:

- skupienie uwagi na dziecku.
- nawiązanie kontaktu wzrokowego,
- chwila ciszy, która pozwoli dziecku doprecyzować myśl,
- zadanie pytania z prośbą o doprecyzowanie, np. *co się stało* lub *co konkretnie jest bez sensu?*

W ten sposób uzyskuje się szansę na rozmowę i dowiedzenie się, co zaprzęta dziecko, co je poruszyło. Jeśli uda się zachęcić dziecko do rozmowy, koniecznie należy pozwolić mu skończyć, nie przerywać w pół zdania oferując zestaw dobrych rad.

Dziecko czuje potrzebę, aby rodzic go wysłuchał, zaakceptował jego uczucia, wsparł w poszukiwaniu rozwiązań, pozwolił opaść emocjom. Często wystarczy aktywne słuchanie (kontakt wzrokowy, potakiwanie, potwierdzanie, że słuchamy poprzez słowa typu *mhm, aha, rozumiem*), upewnianie się, że dobrze zrozumieliśmy, co dziecko ma na myśli (*mówisz, że nauczyciel kazał i poprawiać klasówkę, choć ty byłeś zadowolony z oceny, tak?*), nazwanie przeżywanych przez dziecko emocji (*zdenerwowało cię to, bo chciałbyś sam decydować czy chcesz uzyskać lepszą ocenę?*) i zachęcenie do poszukiwania rozwiązania.

Czasem zdarza się, że dziecko samo wpada na pomysł jakiegoś rozwiązania (*mógłbym porozmawiać z wychowawcą i poprosić o rozmowę z fizykiem na temat zasad poprawiania klasówek*).

Przedstawione zachowania rodzica sprzyjają podejmowaniu inicjatywy przez dziecko, pokazują mu, że można rozmawiać bez obawy o odrzucenie i bycie skrytykowanym, że rodzic to ktoś, kto wysłucha i wesprze.

Przykłady rozmów

Źle	Dobrze
<p>Rodzic: Jak tam poprawka z chemii? Zaliczyłeś?</p> <p>Dziecko: Nie udało mi się.</p> <p>R: No tak, gdybyś się porządnie przyłożył do nauki to byś zaliczył. Tyle razy Ci przypominałam, żebyś wyłączył komputer i usiadł do książek. Ale Ty wiesz lepiej!</p> <p>D: Przecież się uczyłem! Dwa razy tyle co na</p>	<p>Rodzic: Jak tam poprawka z chemii? Masz już wyniki?</p> <p>Dziecko: Tak, dostałem jedynkę.</p> <p>R: Mhm, pewnie jesteś zaskoczony. Widziałam, że przygotowywałeś się do niej.</p> <p>D: No tak, spodziewałem się lepszej oceny, trochę czasu nad tą chemią spędziłem. Może mogłem więcej. Z tymi stopniami mogę być</p>

pierwszą klasówkę. Po prostu chemia jest nie dla mnie. To czarna magia.

R: *Ty mnie tu magią nie czaruj. Chemii trzeba uczyć się systematycznie, wtedy nie będziesz miał problemów. W przeciwnym razie masz spora szansę na jedynkę na semestr.*

D: *Dam sobie radę. (wychodzi z pokoju)*

L

zagrożony na semestr.

R: *Rzeczywiście może się tak zdarzyć. Zostało ci jeszcze kilka tygodni. Co możesz zrobić by poprawić oceny?*

D: *Nie wiem. W sumie mógłbym zgłosić się do odpowiedzi albo napisać jakiś referat.*

R: *Mhm.*

D: *Zapytam nauczycielkę o referat. To łatwiejsze niż stanie pod tablicą i odpowiadanie.*

R: *Dobrze. Daj znać jak poszła rozmowa z nauczycielką.*

D: *OK.*

J

Analiza rozmów

W pierwszej rozmowie rodzic, na wieść o złej ocenie, przechodzi do ataku - krytykuje sposób, w jaki dziecko przygotowywało się do sprawdzianu, udziela dobrych rad, straszy. Prawdopodobnie towarzyszy temu agresywna, krytyczna mowa ciała (np. ręce założone na biodra, zaciśnięte usta, zmarszczone brwi czy grożenie palcem) i krytyczny ton głosu, głośne, szybkie mówienie. Ta strategia rozmowy powoduje, że dziecko się broni, próbuje się tłumaczyć, w końcu poddaje się i wychodzi z pokoju prawdopodobnie myśląc: *Nic nie można powiedzieć. Zawsze wie lepiej.* Dziecko nie uzyskuje wsparcia, a rodzic po rozmowie nie wie, jak dziecko się czuje w sytuacji otrzymanie kolejnej oceny niedostatecznej i czy zagrożenie jest realne.

Druga rozmowa przebiega inaczej. Rodzic próbuje się dowiedzieć, jak dziecko się czuje, jak zareagowało na złą ocenę. Nie ocenia przygotowań dziecka do klasówki, ono samo to robi i w ten sposób ma szansę wyciągnąć wnioski na przyszłość. To od dziecka pochodzi informacja o możliwości zagrożenia oceną niedostateczną, co oznacza, że jest ono świadome swojej sytuacji. Rodzic wydaje się być troskliwy i zainteresowany sytuacją dziecka. Jednocześnie nie jest napastliwy, pozwala dziecku na zaproponowanie możliwych rozwiązań trudnej sytuacji. Rodzic nie mówi zbyt wiele, potwierdza, że słucha.

Ważne!

Rozmowie powinien towarzyszyć spokojny ton głosu, poważny, ale neutralny wyraz twarzy, wychylenie ciała w stronę dziecka, co świadczy o słuchaniu.

Od tego, w jaki sposób rodzice pytają i jak reagują na to, co mówi dziecko będzie zależało, czy w przyszłości zechce ono z nami rozmawiać i dzielić się swoimi uczuciami i doświadczeniami szkolnymi.

Autor:

Beata Zielińska-Rocha psycholog, trener umiejętności interpersonalnych

Artykuł pochodzi z serwisu www.portaloswiatowy.pl