

Dlaczego słuchanie dziecka jest tak ważne?

Relacja między rodzicem a dzieckiem opiera się nie tylko na opiece i wychowaniu, ale przede wszystkim na komunikacji. Jednym z najważniejszych elementów dobrej komunikacji jest umiejętność słuchania. Dziecko, które czuje się wysłuchane, łatwiej buduje poczucie własnej wartości, większe zaufanie do rodziców oraz odwagę do wyrażania emocji i potrzeb.

W codziennym pośpiechu rodzice często skupiają się na wydawaniu poleceń, ocenianiu lub szybkim rozwiązywaniu problemów dziecka. Tymczasem prawdziwe słuchanie wymaga zatrzymania się i poświęcenia uwagi temu, co dziecko mówi — zarówno słowami, jak i zachowaniem.

Czym jest aktywne słuchanie?

Aktywne słuchanie oznacza pełne skupienie na rozmówcy i próbę zrozumienia jego uczuć oraz perspektywy.

W przypadku dzieci jest to szczególnie ważne, ponieważ nie zawsze potrafią one jasno wyrazić swoje emocje.

Rodzic stosujący aktywne słuchanie:

- utrzymuje kontakt wzrokowy,
- nie przerywa,
- zadaje pytania,
- okazuje zainteresowanie,
- nazywa emocje dziecka,
- nie wyśmiewa i nie bagatelizuje problemów.

Przykładowo zamiast powiedzieć: „To nic takiego”, można powiedzieć: „Widzę, że jest ci przykro. Chcesz mi opowiedzieć, co się stało?”

Korzyści płynące ze słuchania dziecka

Budowanie poczucia bezpieczeństwa

Dziecko, które wie, że rodzic je wysłucha, czuje się bezpieczne emocjonalnie. Ma świadomość, że może mówić o swoich trudnościach bez obawy przed krytyką czy odrzuceniem.

Rozwijanie pewności siebie

Kiedy rodzic traktuje wypowiedzi dziecka poważnie, dziecko uczy się, że jego zdanie ma wartość. To wzmacnia samoocenę i pomaga budować zdrową pewność siebie.

Lepsze rozwiązywanie konfliktów

Dzieci uczą się sposobów komunikacji głównie przez obserwację dorosłych. Jeśli rodzic słucha z szacunkiem, dziecko z czasem zaczyna postępować podobnie wobec innych.

Wczesne zauważanie problemów

Uważne słuchanie pomaga szybciej dostrzec trudności emocjonalne, szkolne lub społeczne dziecka. Dzięki temu rodzic może odpowiednio wcześniej udzielić wsparcia.

Najczęstsze błędy popełniane przez rodziców

Wielu rodziców słucha dzieci jedynie „jednym uchem”, wykonując jednocześnie inne czynności. Często pojawiają się także:

- przerywanie,
- ocenianie,
- porównywanie do innych dzieci,
- udzielanie natychmiastowych rad,
- bagatelizowanie emocji.

Słowa takie jak „Nie przesadzaj”, „Inni mają gorzej” czy „Przestań płakać” mogą sprawić, że dziecko zamknie się w sobie i przestanie mówić o swoich uczuciach.

Jak rozwijać umiejętność słuchania?

Poświęcanie czasu

Nawet kilkanaście minut dziennie spędzonych na spokojnej rozmowie może znacząco poprawić relację z dzieckiem.

Odkładanie telefonu i innych rozpraszaczy

Dziecko szybko zauważa, kiedy rodzic słucha tylko pozornie. Pełna uwaga pokazuje, że rozmowa jest ważna.

Akceptowanie emocji

Nie każdą emocję trzeba natychmiast zmieniać lub naprawiać. Czasem dziecko potrzebuje po prostu zrozumienia i obecności.

Zadawanie pytań otwartych

Zamiast pytać: „Było dobrze w szkole?“, lepiej zapytać: „Co było dziś najciekawsze w szkole?“ albo „Jak się dziś czujesz?“.

Słuchanie jako fundament relacji

Umiejętność słuchania dzieci nie wymaga specjalistycznej wiedzy ani perfekcji. Wymaga przede wszystkim cierpliwości, empatii i gotowości do bycia obecnym. Dzieci, które są słuchane, uczą się zaufania, otwartości i szacunku wobec innych ludzi.

W świecie pełnym pośpiechu i rozpraszaczy uważna rozmowa może stać się jednym z najcenniejszych prezentów, jakie rodzic daje swojemu dziecku.

bibliografia::

- Faber A., Mazlish E., *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Media Rodzina, Poznań 2023.
- Faber J., King J., *Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały*, Media Rodzina, Poznań.
- Gordon T., *Wychowanie bez porażek*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.
- Juul J., *Twoje kompetentne dziecko*, Wydawnictwo MiND.
- Rosenberg M., *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*, Czarna Owca, Warszawa.