

Postępowanie z dzieckiem lęklwym

na podstawie: Shaw M.A. *Dziecięce lęki*. Wyd. Moderski i S-ka, Poznań 1999

1. Bądź lepszym słuchaczem

Zaobserwuj, kiedy i w jaki sposób słuchasz tego, co mówi dziecko. Czy ponaglasz je? Czy pozwalasz mu spokojnie skończyć wypowiedź? Czy patrzysz na nie, kiedy słuchasz? Jak reagujesz, kiedy dziecko ci przerywa? O czym najchętniej mówi? Jakie ulubione tematy dziecka najbardziej cię interesują?

2. Zmień sposób słuchania i reagowania na to, co mówi dziecko

Przyjrzyj się swoim reakcjom. Słuchaj uważnie tego, czemu wcześniej nie poświęcałeś zbytnej uwagi, a mniej interesuj się tym, co przedtem całkowicie cię absorbowowało.

3. Spróbuj odczytać z wypowiedzi dziecka, co rzeczywiście ono czuje

Ton i sposób mówienia malca może być znakomitym kluczem do rozszyfrowania jego prawdziwych uczuć. Obserwuj mimikę i gesty dziecka. Słuchaj, jak rozmawia z innymi dziećmi i co mówi do zabawek, gdy bawi się samo. Porównaj, czy tak samo rozmawia z tobą lub innymi dorosłymi. Czy jest coś, o czym mówi najczęściej? Wszystko to może wskazać nam, czego dziecko się boi.

4. Słuchając, okazuj miłość

Wprowadzając w życie trzy poprzednie zasady, okaż dziecku miłość i poświęć mu tyle uwagi, ile potrzebuje. Pomimo wielu obowiązków, przerwij codzienne zajęcia i zainteresuj się tym, co mówi i robi dziecko.

5. Naucz się zauważać sygnały, które są wołaniem o pomoc

Gdy staniesz się lepszym słuchaczem, spróbuj dostrzec oznaki mówiące o tym, że dziecko natychmiast potrzebuje twojej uwagi. Sygnały te poprzedzają zwykle wybuch płaczu. Mogą to być: nagły krzyk, określona mimika twarzy lub pozycja ciała, a także zająkiwanie się.

6. Nie mów do dziecka, tylko z nim rozmawiaj

Zazwyczaj dorośli mówią do dziecka, przez większość czasu w ogóle nie słuchając tego, co ono ma do powiedzenia. Dołóż wszelkich starań, by to zmienić. Zachęcaj dziecko do rozmowy. Jeżeli brakuje w ciągu dnia chwil, w których rozmowa zaczyna się sama w sposób naturalny, wyznacz porę, o jakiej zawsze będziesz dyskutować z dzieckiem o tym, co je interesuje, a nie o jego zachowaniu. Dowiedz się, jak spędziło dzień, pozwól mu zapytać o to samo siebie. Gdy dziecko niechętnie o tym rozmawia, nie zmuszaj go. Znajdź inny temat, który go zainteresuje. Nie osądzaj i nie krytykuj.