

## JĘZYK ŻYRAFY CZYLI POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY

Symbolem NVC (języka żyrafy) jest żyrafa – sympatyczne zwierzę, które ma największe serce spośród wszystkich ssaków lądowych. Przeciwstawia się jej szakala, który symbolizuje odmienny styl komunikacji – zawierający krytykę, osąd i agresję.

Bez względu na to, ile mamy lat, wszyscy potrzebujemy empatii i akceptacji, czyli otwartości na nasze potrzeby i gotowości do wysłuchania tego, co mamy do powiedzenia.

Poniższe wskazówki są pomocne w budowaniu porozumienia z dzieckiem, które dopiero uczy się sztuki dobrej komunikacji. Aby wspierać je w rozwijaniu języka serca, warto nauczyć się konstruktywnych nawyków, które pomagają zbudować most między nami a dzieckiem.

Znajdźmy czas i uwagę dla dziecka – oderwijmy się od innych zajęć, skoncentrujmy tylko na tym, co mówi. Jeśli w danym momencie nie mamy możliwości, aby się skupić, powiedzmy – “Chciałbym z tobą porozmawiać, ale w tym momencie nie mogę, bo muszę zrobić pilną rzecz. Porozmawiamy za chwilę/za godzinę, dobrze?” (Ważne, abyśmy dotrzyмали umowy).

Zadbajmy o kontakt wzrokowy i zajęcie pozycji na równym poziomie – schylmy się, kucnijmy, tak żeby być na jego poziomie – poczucie, że jesteśmy na równi, stwarza warunki do dobrej rozmowy.

Pozwólmy mówić dziecku - wysłuchajmy do końca, wstrzymajmy się od przerywania, nie dopowiadajmy. Czasami to bardzo trudne, bo w danym momencie ciśnie się nam na usta komentarz, boimy się, że zapomnimy, co chcieliśmy powiedzieć – dobre słuchanie wymaga od nas uważności i samodyscypliny.

Gdy dziecko skończy mówić, możemy zadać pytania, żeby upewnić się, czy dobrze je zrozumieliśmy, powiedzmy własnymi słowami to, co usłyszeliśmy – to pozwala upewnić dziecko, że słyszymy je tak, jak chciałoby zostać usłyszane. Bardzo ważny jest tutaj ton głosu, okazanie zainteresowania i nastawienie na odbiór drugiej osoby.

Zadbajmy o spójność tego, CO mówimy z tym, JAK mówimy – nasz ton głosu, mimika, postawa powinny podkreślać treść komunikatu, tzn. jeśli chcemy wyrazić dezaprobatę, to bądźmy poważni i stanowczy. Jeśli będziemy się w takiej sytuacji uśmiechać (żeby złagodzić komunikat), to dziecko będzie zdezorientowane. Okażmy zrozumienie akceptację dla wszystkich uczuć, które przeżywa dziecko – również tych negatywnych. Nazywanie uczuć, które przeżywa dziecko jest ważne bo ono dopiero poznaje język emocji i uczy się rozpoznawać własne stany. Ważne jest, aby nie narzucać przy tym swoich interpretacji i ocen tego, jak się czuje.

Często wystarczy jedynie nazwać emocje i potrzeby dziecka, żeby się uspokoiło i mogło poczuć, że jest dla nas ważne i potraktowane ze zrozumieniem. To daje mu siłę do uporania się z trudnymi uczuciami i otwiera możliwość dalszej rozmowy.

To, w jaki sposób komunikujemy się z dziećmi, ma zasadniczy wpływ na to, w jaki sposób one będą zwracać się do nas i innych ludzi.