

Słuchanie i sprawdzanie perspektywy

Przyjrzyj się przykładom i zastanów się, co powiedzieć, żeby lepiej zrozumieć dziecko.

KRÓTKO O UMIEJĘTNOŚCI

Dobra intencja nie zawsze wystarcza: rada może pojawić się, zanim dowiemy się, co było dla dziecka najtrudniejsze. Najpierw wysłuchaj jego wersji. Potem krótko powiedz, jak ją rozumiesz, i zostaw miejsce na sprostowanie.

Parafraza to ujęcie własnymi słowami tego, co usłyszysz. Nie wymaga nazywania każdej emocji. Jedno pytanie i chwila na odpowiedź mogą być bardziej pomocne niż seria pytań. Zrozumienie perspektywy nie oznacza zgody na każde zachowanie.

1 RADA CZY WYŚLUCHANIE?

Córka wraca ze szkoły: „Na prezentacji się zacięłam. Dwie osoby zaczęły się śmiać. Nie chcę jutro tam iść”.

Rodzic: „Następnym razem przećwicz to kilka razy wcześniej. Będziesz pewniejsza”.

Córka: „Dobra, nieważne”.

Co rodzic chciał osiągnąć? Jak córka mogła odebrać tę odpowiedź?

Czego jeszcze nie wiesz o tej sytuacji?

Napisz pierwszą odpowiedź, która pozwoli córce opowiedzieć więcej.

Najpierw zapisz własną odpowiedź. Przykłady i omówienie znajdziesz na stronie 3.

Nie ma jednego zdania, które pasuje do każdej sytuacji, dla każdego dziecka czy rodzica.

Uwzględnienie perspektywy dziecka

Sprawdź, co zrobisz, kiedy dziecko poprawia Twoje rozumienie albo pokazuje, że nie chce doradzania..

2 GDY DZIECKO CIĘ POPRAWIA

Rodzic: „Czyli było Ci wstyd, że się pomyliłaś?”.

Córka: „Nie o pomyłkę chodzi. Nauczyciel też się zaśmiał”.

Co nowego wnosi odpowiedź córki?

Jak odpowiesz, uwzględniając tę informację?

3 ZANIM ZAPROPONUJESZ ROZWIĄZANIE

Po opowiedzeniu sytuacji córka mówi: „Nie chcę teraz wymyślać, co zrobić.

Chciałam Ci tylko opowiedzieć”.

Napisz krótką odpowiedź bez rady i bez zapewniania, że „nic się nie stało”.

Jak później zapytasz, czy chce wspólnie poszukać rozwiązania?

WŁASNA ROZMOWA

Przypomnij sobie rozmowę, w której szybko przeszedłeś lub przeszedłaś do rad.

O co warto było najpierw zapytać?

Przykłady odpowiedzi i ich omówienie

Porównaj swoje propozycje z przykładami. Dopasuj słowa do własnego stylu mówienia.

1 NAJPIERW DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

„Co się działo po tym, jak zaczęli się śmiać?” Po wysłuchaniu: „Co było dla Ciebie w tym najtrudniejsze?”.

Rada dotycząca przygotowania może być przydatna później. Teraz nie wiemy, czy głównym problemem była pomyłka, reakcja kolegów czy zachowanie nauczyciela. Zdanie „Dobra, nieważne” może oznaczać wycofanie z rozmowy; samo nie pozwala ustalić przyczyny.

2 SKORZYSTAJ ZE SPROSTOWANIA

„Okej, źle zrozumiałam. Chodzi o to, że nauczyciel też się śmiał. Opowiesz, jak zareagował?”.

Nie trzeba bronić pierwszej interpretacji. Można przyjąć korektę i dowiedzieć się więcej, zanim oceni się sytuację albo podejmie dalsze działanie.

3 USZANUJ POTRZEBĘ WYSŁUCHANIA

„Jasne. Nie będę teraz podpowiadać. Słucham”.

Później: „Chcesz jeszcze o tym opowiedzieć czy zastanowić się razem, co dalej?”.

Brak rady w tej chwili nie oznacza, że rodzic ma zignorować problem. Po poznaniu sytuacji można wrócić do potrzebnego wsparcia.

DO WYPRÓBOWANIA

W jednej spokojnej rozmowie podsumuj to, co usłyszysz, i zapytaj, czy dobrze rozumiesz. Zauważ, czy rzeczywiście zostawiasz czas na odpowiedź.

Jedna rzecz, którą chcę zmienić w swoim sposobie słuchania
