

## ROZMOWA, ROZMOWA I JESZCZE RAZ ROZMOWA

Bronisław Łacek

Szczególnie teraz, kiedy przebywamy ze sobą przez dłuższy okres czasu od każdego z członków rodziny będziemy się spodziewać wykonywania pewnych domowych obowiązków. Od dzieci również. Ale jeśli dajemy dzieciom polecenia, uzasadnijmy je. Wyłumaczmy, dlaczego. Chętniej to wykonają i nie trzeba będzie kilkakrotnie powtarzać. Najwyżej raz przypomnieć, tuż przed upływem czasu, kiedy miało to być zrobione.

Jednak o wiele lepiej zamiast wydawać polecenia, wspólnie ustalić program dnia. Zastanowić się, co i kiedy powinno być zrobione i kto za każdą czynność powinien być odpowiedzialny. Do dyskusji koniecznie należy włączyć dzieci. Taka rodzinna konferencja zajmie pewnie trochę więcej czasu, ale może oszczędzić wiele późniejszych frustracji i zdenerwowania.

Zaplanujmy czas na ich naukę i naszą pracę, na rozrywkę, na wykonanie domowych obowiązków i na odpoczynek. Oczywiście, konieczne będzie sprawdzenie, przypomnienie czy też udzielenie dziecku rady w trakcie wykonywanych czynności. Ale starajmy się nie krytykować, nawet jeśli coś nie jest tak zrobione, jakbyśmy sobie tego życzyli.

Wyliminujmy słowo 'Nie'. I to co najmniej z dwu powodów. Po pierwsze, maleńkie, ale bardzo mocno brzmiące NIE od razu budzi bunt. Zamiast: *Nie stawiaj gorącego kubka na stole*, lepiej powiedzieć – *Weź podstawkę pod ten kubek*. Kiedy zerkając do pokoju widzimy, że latorośl gra na komputerze zamiast się uczyć, mamy ochotę krzyknąć - *Mówiłam ci, żebyś gry nie włączał?* Opanujmy jednak złość, łagodnie ale stanowczo przypominając – *Zapomniałeś, że teraz jest czas pracy*.

Po drugie, udowodnione zostało, że mózg nie tylko dziecka, ale i dorosłej osoby ma trudności z rejestrowaniem maleńkiego słówka 'Nie'. Następująca po tym czynność ma o wiele mocniejszy wydźwięk. Możemy podać liczne przykłady z własnego doświadczenia - *Nie przewróć się* - woła mama, a dziecko już leży i płacze. - *Nie trzymaj tak, bo ci upadnie* – trach i już leży rozbite. Zamiast tego NIE, powiedzmy – *Postaraj się, spróbuj, idź powoli, rób uważnie, nieś ostrożnie, trzymaj mocno*, itd.

Każde dziecko, każdy młody człowiek przeżywa okresy buntu. Czasami te bunty są absurdalne. Reakcją rodziców nie może być opór, bo to wywoła jeszcze silniejszy bunt. Musimy zrozumieć, że bunt to normalny krok w dorosłość. Należy okazać dziecku dużo cierpliwości i wyrozumiałości. Dziecko za wszelką cenę pragnie udowodnić swoją niezależność. Natomiast my musimy wiedzieć, że im mniej stawiamy zakazów i nakazów tym mniej stwarzamy okazji do buntu. Czy więc należy pozwalać na wszystko? O, nie. Wręcz odwrotnie. Należy w spokojnych rozmowach konsekwentnie przedstawiać nasze standardy, nasze oczekiwania prawidłowych reakcji i zachowań. Takie rozmowy powinny odbywać się każdego dnia.

Zwykle wymawiamy się brakiem czasu. Ale na rozmowę czas musi się znaleźć. Doskonałą okazją do rozmowy jest wspólny rodzinny posiłek przy stole. Jedzenie zawsze kojarzy się z przyjemnością. Tym samym siadając do stołu mamy już pozytywny fundament do rozmowy. Taki wspólny posiłek wcale nie musi oznaczać trzydaniowego obiadu z przystawkami i deserem. To mogą być zwykłe kanapki, herbata czy sok do picia. Ważne, żeby usiąść i być razem.

Uczeni z Uniwersytetu Harvarda udowodnili, że wspólne rozmowy przy stole mają taki sam wpływ na rozwój intelektu dziecka, jak czytanie książek. Podczas kiedy czytanie jest biernym przyswajaniem słownictwa i rozwijaniem wyobraźni, rozmowa przy stole wymaga aktywnego uczestnictwa. Rozwija słownictwo, umiejętność reakcji, błyskotliwość oraz sposoby argumentacji. Udowodnione zostało, że dzieci, które przynajmniej jeden posiłek dziennie jedzą przy stole z rodziną, otrzymują w szkole o wiele lepsze wyniki. Sprawdzono to na przykładzie stypendystów do prestiżowych, prywatnych szkół. Te dzieci wcale nie wywodziły się z zamożnych, czy wysoko wykształconych rodzin, ale przynajmniej pięć razy w tygodniu siadały wspólnie z rodziną do stołu.

Rodziny, które nie stosowały praktyki wspólnych posiłków mogą mieć trudności z rozpoczęciem przy stole rozmowy. Oczywiście przed posiłkiem należy wyłączyć telewizor. Może grać cichutka muzyka. Rozmowa przy stole musi przebiegać w jak najbardziej naturalny sposób. Ważne jest rozpoczęcie rozmowy.

Na zapytanie – *No i co dzisiaj robiłaś, Beatko?* - prawdopodobnie otrzymamy odpowiedź – *Nothing special.* – A ty Robert? - *As usual.*

Lepiej więc rozpocząć rozmowę opowiadając jakieś swoje spostrzeżenie, czy wspomnienie z minionego dnia. Wtenczas jest szansa, że domownicy w naturalny sposób włączą się do rozmowy. Jeśli jest to możliwe, starajmy się mówić po polsku. Ale jeśli opowiadając coś dziecko przejdzie na angielski nie strofujmy, przerywnikiem – *Mów po polsku!* - Natomiast my sami, konsekwentnie używajmy języka polskiego.

Oczywiście nie zawsze wszystko będzie przebiegać w zgodzie i rodzinnej harmonii. Jeśli zdarzą się sytuacje trudne, uczmy się od Japończyków. U nich w przekazie kulturowym istnieje powiedzenie – *Gdy jest trudno i groźnie, śmieć się!* - Śmiech rozładowuje napięcie oraz przełącza nasz organizm w tryb regeneracji, co z kolei podnosi naszą barierę odpornościową. A tego obecnie nam jak najbardziej potrzeba.