

Jak rozmawiać z dziećmi o szkole?

Rodzice chcą wiedzieć co się dzieje w szkole

Wiele dzieci przekraczając próg domu nieodmiennie słyszy:

- Jak było w szkole?
- Co dzisiaj dostałeś?
- Co było na obiad?

Wiele dzieci na tak zadane pytanie reaguje zdawkowym:

- W porządku
- Nic

Jak zacząć rozmowę?

- w ogóle nie trzeba pytać, wystarczy powitać dziecko, przytulić, uśmiechnąć się, usiąść z nim do wspólnego posiłku, wyczuć emocje i powiedzieć mu o nich. To może wystarczyć aby dziecko otworzyło się przed rodzicem.
- warto poczekać z pytaniami o szkołę, pozwolić wybrać dziecku moment, gdy będzie chciało opowiedzieć o tym, co się wydarzyło w szkole

- ▶ Można modelować zachowania dziecka i opowiedzieć mu o swoim dniu

W ten sposób tworzymy niepisaną normę rodzinną:
W naszym domu dzielimy się naszymi sukcesami i problemami, otwarcie mówimy o uczuciach.

Jak pytać?

Pytamy o konkrety:

- zagadnienia,
- nauczycieli,
- kolegów z klasy

Tak zadane pytania (niezbyt wiele, aby nie sprawiać wrażenia przesłuchania) dają dziecku sygnał, że:

- rodzice na bieżąco śledzą jego życie
- Rodzice naprawdę słuchają

Jak prowadzić rozmowę?

Zalecenia do nawiązania rozmowy z dzieckiem

- ▶ Skupienie uwagi na dziecku
- ▶ Nawiązanie kontaktu wzrokowego
- ▶ Chwila ciszy, która pozwoli dziecku doprecyzować myśli
- ▶ Zadanie pytania z prośbą o doprecyzowanie, np. co się stało? Co konkretnie jest bez sensu?

- ▶ Pozwolić dziecku skończyć, nie przerywać w pół zdania
- ▶ Nie oferować zestawu dobrych rad, zaakceptować jego uczucia, wesprzeć w poszukiwaniu rozwiązania problemu
- ▶ Słuchać aktywnie, tzn. kontakt wzrokowy, potakiwanie, potwierdzanie typu *mhm*, *aha*, *rozumiem*, upewnienie się że dobrze zrozumieliśmy co dziecko ma na myśli

Przykłady rozmów

ŹŁE

Rodzik: Jak tam poprawka z chemii? Zaliczyłeś?

Dziecko: Nie udało mi się.

R: No tak, gdybyś się porządnie przyłożył do nauki, to byś zaliczył. Tyle razy Ci przypominałam, żebyś wyłączył komputer i usiadł do książki. Ale Ty wiesz lepiej!

D: Przecież się uczyłem! Dwa razy tyle co na pierwszą klasówkę. Po prostu chemia jest nie dla mnie. To czarna magia.

R: Ty mnie tu magią nie czaruj. Chemii trzeba się uczyć systematycznie, wtedy nie będziesz miał problemów. W przeciwnym razie masz sporą szansę na jedynkę na semestr.

U: Dam sobie radę. (wychodzi z pokoju)

DOBRY

Rodzic: Jak tam poprawka z chemii? Masz już wyniki?

Dziecko: Tak, dostałem jedynkę.

R: Mhm, pewnie jesteś zaskoczony. Widziałam, że przygotowywałeś się do niej.

D: No tak, spodziewałem się lepszej oceny, trochę czasu nad tą chemią spędziłem. Może mogłem więcej? Z tymi stopniami jestem zagrożony na semestr.

R: Rzeczywiście może tak się zdarzyć. Zostało Ci jeszcze kilka tygodni. Co możesz zrobić, by poprawić oceny

D: Nie wiem. W sumie mógłbym zgłosić się do odpowiedzi albo napisać jakiś referat.

R: Mhm.

D: Zapytam nauczycielkę o referat. To łatwiejsze niż stanie pod tablicą i odpowiadanie.

R: Dobrze. Daj znać jak poszła rozmowa z nauczycielką.

D: Ok

Ważne

- ▶ W trakcie rozmowy spokojny ton głosu
- ▶ Poważny, ale neutralny wyraz twarzy
- ▶ Wychylenie ciała w stronę dziecka
- ▶ Od sposobu pytania i prowadzenia rozmowy będzie zależało czy w przyszłości dziecko zechce z nami rozmawiać i dzielić się swoimi uczuciami i doświadczeniami

Podsumowując

7 praktycznych wskazówek dla rodziców, jak rozmawiać z dzieckiem o szkole

1. Stwórz przyjazną atmosferę lub czekaj na sprzyjającą rozmowie okazję
2. Nie krytykuj „na wejściu”
3. Pytaj o konkretne wydarzenia, osoby, problemy

4. Skupiaj uwagę na dziecku, patrz na nie
5. Odłóż inne zajęcia, kiedy dziecko chce mówić o szkole – daj sygnał, że jego sprawy są dla Ciebie ważne
6. Nie przerywaj wypowiedzi dziecka
7. Wspieraj, pomóż szukać rozwiązań każdego problemu, nawet takiego, który dla Ciebie wydaje się błahy.