

WYRAŻANIE UCZUĆ

- NIE TYLKO SŁOWA

Trudno jest pisać o innym, niż słownym, wyrażaniu uczuć, przy pomocy... słowa pisanego. Dużo prościej byłoby to zademonstrować. Spróbujmy jednak przyjrzeć się temu, co i jak można drugiej osobie zakomunikować przy pomocy różnych środków ekspresji, jakie człowiek ma w swoim repertuarze.

Na początku spróbujmy zastanowić się, komu i po co okazujemy swoje uczucia: zarówno intencjonalnie, jak i zupełnie poza świadomą kontrolą. Tu kilka stereotypów, które nam skutecznie utrudniają porozumienie z bliskimi na co dzień.

„Przecież wiadomo, że kocham swoją rodzinę”.

Niby oczywiste, ale czasem warto im i sobie to przypomnieć. Wielokrotnie zdarza się, że nasze dziecko słyszy od miesięcy głównie kazania umoralniające i upomnienia za bałagan w pokoju, słabe oceny, nieodpowiedni wygląd, itp. Oczywiście źródłem takiego zachowania rodzica jest troska o dobro dziecka, czyli w podtekście mamy komunikat: "Chcę Cię wychować na porządnego, samodzielnego, szczęśliwego człowieka", "Kocham Cię i zależy mi na Twoim dobru i przyszłości", "Chcę zapewnić Ci jak najlepsze wychowanie i start w życie", ale... tego dziecko nie słyszy. Te komunikaty, nigdy nie ujawniane, jakoś omijają świadomość dziecka i czuje się ono wiecznie "tępione" za swoje wady i niedociągnięcia. To co niewłaściwe, trzeba ganić, a dobre rozumie się samo przez się.

Wielu rodziców popełnia ten błąd: chwali się osiągnięciami swoich dzieci znajomym, rodzinie, nawet nieznanym. Ale główny zainteresowany, czyli dziecko, tej pochwały nie słyszy. Gdy przynosi ze szkoły dobrą ocenę, wielu rodziców traktuje to jak oczywistość, gdy przynosi gorszą - o, wtedy pociecha słyszy reprimendę. Warto pamiętać, że pochwałą i nagrodą działa się dużo więcej, niż karą i naganą. Tak po prostu skonstruowany jest ludzki mózg.

Nagrody: ciasteczko, pochwała czy nowa komórka...?

Przy nagradzaniu dziecka za dobre postępowanie warto pamiętać o kilku zasadach. Im mniejsze dziecko, tym bardziej potrzebuje kontaktu fizycznego z rodzicami, szczególnie z matką.

Przytulenie, buziak; pocieszenie, gdy płacze czy pogłaskanie po głowie powinno być wplecione w wychowanie, nie tylko jako nagroda. Oczywiście im starsze dziecko, tym rzadziej przychodzi do mamy na kolana, ale nawet nastolatek potrzebuje czasem pogłaskania po głowie, uścisku, poklepania po plecach czy całusa. Sporo z nich na taki gest będzie się jeżyć i fukać, "bo nie są już dzieckiem" ale tak naprawdę potrzebują tego często, tylko wstydzą się do tego przyznać.



Okazujmy więc czułość i miłość swojemu dziecku nie tylko w nagrodę, ale także na co dzień, tak po prostu za to, że jest. Wtedy czuje się ono kochane i wie, że ma w rodzicu oparcie, a to bardzo istotne "wyposażenie" na dalsze życie.

Warto także czasem nagradzać dziecko prezentami, ale trzeba pamiętać, że gdy dziecko przyzwyczai się, że za każde dobre zachowanie dostaje jakąś rzecz, to wychowamy wyrachowanego manipulanta i materialistę, który zrobi tylko to, za co dostanie "zapłatę". Ważne jednak, żeby młody człowiek uczył się, że czasem przyjemniejsze niż nowy gadżet jest publiczne uznanie lub po prostu satysfakcja z dobrze wykonanego zadania i uśmiechy na twarzach rodziców. To tworzy więzi międzyludzkie.

Pomaga też w budowaniu pozytywnego obrazu siebie, umiejętności pochwalenia się samemu, bez konieczności oczekiwania każdej gratyfikacji z zewnątrz.

Słowa są bardzo ważnym elementem okazywania uczuć, ale pamiętajmy o zasadach komunikacji: około 70% informacji uzyskujemy z przekazu niewerbalnego. Gest, ton głosu, mimika, postawa ciała - mogą one towarzyszyć słowom lub same w sobie być wiadomością. Często komunikacja werbalna i niewerbalna nie są ze sobą spójne: jeśli krzyczymy do kogoś "jestem spokojny!!!" jednocześnie zaciskając pięści, jesteśmy mało wiarygodni dla rozmówcy. Dzieje się tak dlatego, że słowom wierzymy jedynie w 30%, a językowi ciała aż w 70%.

O trosce, miłości, zaangażowaniu można mówić, można wyrażać je słowami, można także okazywać je na co dzień swoim zachowaniem. Najlepsze jednak jest łączenie słów i czynów, oczywiście spójnie. Przytulenie, ciepłe słowo i uśmiech nie kosztują wiele a dają niezmiernie dużo. Pomagają tworzyć bliskość, która rodzi zaufanie. Gdy wychowujemy dzieci, jest to bardzo ważne.

