

Comunicarea eficientă în relația părinte – copil

Prof. înv. preșc. Cîmpian Eugenia
Colegiul Național "I.M.Clain" Blaj – G.P.N.Nr.2

Problema comunicării părinte – copil este una, pe cât de delicată și dificil de realizat, pe atât de importantă. A transmite informații nu este suficient pentru ca acestea să fie receptate așa cum dorim noi. Este important să comunicăm eficient. De aici derivă întrebarea: „Cum comunicăm eficient cu copilul nostru?”

Un exemplu în aceste sens poate fi următoarea situație: *După ce mama a spălat și a călcat hainele copilului, ca să meargă curat la grădiniță, acesta vine a doua zi acasă cu hainele foarte murdare. Ce atitudine ar trebui să adopte mama lui? Cum ar trebui să discute cu el?*

În general, atitudinile care pot decurge din situații de acest gen se situează între două extreme:

- *atitudine agresivă, de genul: „Nesimțitul! Nu ți-e rușine? Habar nu ai ce înseamnă munca!”* Acest tip de afirmații nu încurajează comunicarea. Copilul va pretinde că este atent la ce i se spune, fără să fie de acord cu părintele. Însă părintele nu știe acest lucru, deoarece el nu este interesat de părerea copilului.
- *o atitudine pasivă, de genul: „Lasă că nu-i nimic, le mai spăl o dată.”* În acest caz, copilul va considera că nu e o problemă dacă va face astfel de surprize neplăcute și altă dată și le va repeta mai des și mai grav.

Condiția primordială care stă la baza unei comunicări eficiente o reprezintă inițiativa comunicării. Este necesar ca nu doar părintele să poată avea inițiativa comunicării, ci și copilul. Pentru a încuraja copilul să se exprime, e nevoie să ascultăm ceea ce dorește el să ne spună, să nu-i desconsiderăm părerea din cauza lipsei lui de experiență, chiar dacă nu suntem de acord cu el. Când are loc o discuție, este preferabilă tratarea copilului de pe o poziție de egalitate. Acest lucru nu înseamnă a lăsa copilul să facă ce vrea el sau a ne subordona lui. Copilul trebuie să conștientizeze existența limitelor.

Ceea ce ar trebui reținut este faptul că în relația părinte – copil nu ar trebui să se pună problema cine e mai tare, cine e „șeful”. Atunci când reușim să lăsăm orgoliile la o parte în relația cu copilul nostru, putem afirma că am devenit mai înțelepți. De aceea, când comunicăm cu copilul nostru, este bine ca acesta să simtă că i se acordă atenție, că nu are de ce să îi fie frică fiindcă spune ce simte și ce dorește. Cu alte cuvinte, să simtă că manifestăm respect față de persoana lui.

Odată venită inițiativa comunicării din ambele părți, problema care se pune în continuare este cum e bine să ne exprimăm dorințele, bucuriile, neplăcerile, cum să spunem „NU” atunci când situația o cere, fără a jigni interlocutorul.

În situația dată, mama copilului ar fi putut *să-și exprime nemulțumirea față de comportamentul copilului, astfel: „Sunt supărată că nu pui preț pe munca mea și nu îți îngrijești hainele!”* sau *ar fi putut să-și exprime dorința astfel: „Mi-ar plăcea ca pe viitor să fii mai atent cu hainele tale!”*

Prin acest tip de formulare a mesajelor centrate pe *eu*, părintele îi atrage atenția copilului că și el are sentimente. Astfel, îl ajutăm pe copil să vadă realitatea și cu alți ochi, să înțeleagă că prin comportamentul său poate răni oamenii, fără să își dea seama. Acest tip de mesaj nu afectează drepturile sau integritatea copilului.

Spre deosebire de mesajele centrate pe eu, mesajele centrate pe tu aduc mari prejudicii eficienței dialogului. Când spunem: „Ești un bleg!” sau „Tu ești de vină!” nu facem altceva decât să criticăm sau să învinuim copilul, fără a-i da ocazia să se gândească la o soluție salvatoare. De asemenea, mesajele centrate pe tu învinovătesc copilul, nu fapta. Ele etichetează copilul pe baza unei ipostaze, generalizează o trăsătură de personalitate, pornind de la o întâmplare particulară. De exemplu: „Cum adică ai uitat să spui că ai primit bulină neagră? Ești un mincinos!”

Alte exemple de mesaje centrate pe eu și tu:

- „Mă doare când văd că te strâmbi la mine!” în loc de „Ești un obraznic!”;
- „Sunt dezamăgită că nu strângi jucăriile” în loc de „Ești un leneș!”
- „Mi-ar plăcea să nu mă mai deranjezi când vorbesc cu cineva” în loc de: „Treci în camera ta!”

Desigur că rareori ne adresăm copiilor într-un limbaj atât de formal. Însă, ideea este că mesajele transmise trebuie să reflecte sentimentele părintelui, față de comportamentul copilului. După ce părintele învață să se adreseze în acest fel, copilul va prelua prin imitație acest tip de comunicare și astfel nu vor mai exista bariere în comunicare.