

# Świąteczne ABeCadło Rodzica

## JAK SKUTECZNIE ROZMAWIAĆ ZE SWOJĄ POCIECHĄ

Opanowanie sztuki rozmawiania z dzieckiem bywa dla dorosłych czasem równie trudne, jak dla dzieci sprostanie wszystkim wymogom rodziców.

*Stowa mają moc*

*Okaż zrozumienie...*

*Ustysz...*

*Stowa mają moc*

*Stowa mają moc*

*Nie oceniał...*

W rozmowie, w tym szczególnie w rozmowie z dzieckiem powinny nam przyświecać zasady:

1. Jeśli potrzebujesz zrozumienia, to okaż zrozumienie.
2. Jeśli nie chcesz być oceniany, to nie oceniał.
3. Jeśli chcesz być słyszany, to usłysz.

# Świąteczne ABeCadło Rodzica

Nic tak nie wzmacnia poczucia zaufania w relacji jak zrozumienie. Stan, w którym ktoś, z kim rozmawiasz, czuje się przez Ciebie rozumiany i akceptowany. Jeśli chcesz porozumieć się ze swoim dzieckiem, zrozum je bez osądzania. Jeśli stworzysz pole do właściwej komunikacji, to Twoje dziecko zareaguje na Twoje sugestie szybciej niż myślisz, bo w środku będzie czuło, że to, co mówisz jest ważne. Usłysz, co chce powiedzieć i powstrzymaj się od oceniania.

The worksheet contains six colored boxes for notes and three arrows pointing to empty boxes. The boxes are arranged in two columns. The left column has a cyan box at the top, a yellow box in the middle, and a cyan box at the bottom. The right column has a green box at the top, a blue box in the middle, and a green box at the bottom. Three blue arrows point upwards from the bottom of the page to the empty boxes: one points to the yellow box, one points to the bottom cyan box, and one points to the bottom green box.

Okaż zrozumienie...

Usłysz...

Nie oceniaj...

Puste ramki to miejsce, gdzie możesz wpisać swoje pomysły i sprawdzone sposoby na skuteczną komunikację z dzieckiem.

# Świąteczne **A****B****C**adło Rodzica

## Usłysz... Okaż zrozumienie... Nie oceniaj

Często słyszymy to, co chcemy usłyszeć. Nadajemy znaczenie słowom, które do nas docierają, przekształcając je na swój własny sposób. To powoduje niezrozumienie.

Jeśli chcesz naprawdę usłyszeć, to nic nie mów. Pozwól sobie na to, by nie interpretować tego, co słyszysz. Pamiętaj, że nasza interpretacja często jest podyktowana tym, co my myślimy na dany temat, naszymi wzorcami i schematami zachowań i naszym własnym doświadczeniem życiowym, któremu nadaliśmy określone znaczenie i sens. Nasza interpretacja wynika również z obaw i lęków. Jeśli dziecko chce się z Tobą podzielić swoim światem, to z całego serca docień to. Stwórz warunki do tego, by mogła zajść między wami najbardziej satysfakcjonująca interakcja.

### *Słowa mają moc*

Pamiętajmy, że wszyscy mamy takie same potrzeby: bycia usłyszonym, zrozumianym, nieoceniającym.

O tym, jak skutecznie rozmawiać z dzieckiem, powstało wiele poradników. Polecamy lekturę poniższych pozycji:

