

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

10 PRZYKAZAŃ JAK SŁUCHAĆ TEGO, CO DZIECKO MA DO POWIEDZENIA

1. Okazuj uwagę za pomocą kontaktu wzrokowego i zwracaj się bezpośrednio do dziecka.

2. Skoncentruj się na dziecku – wyraż zainteresowanie za pomocą gestów i mowy ciała.

3. Stosuj potwierdzenia usłyszenia komunikatu (tak, rozumiem...).

4. Parafrazuj treści informacji, ujmij w swoje słowa to, co powiedziało dziecko.

5. Potwierdzaj zrozumienie komunikatu („o ile dobrze zrozumiałam, to...”, „Chciałeś powiedzieć, że...”).

6. Nie popędzaj, nie przerywaj.

7. Opisz reakcje, jakie obserwujesz u dziecka, np. „widzę, że coś Cię martwi”.

8. Kiedy trudno Ci się porozumieć z dzieckiem, bo np. złości się i krzyczy, zaproponuj, by wyraziło swoje emocje za pomocą rysunku, albo żeby dało upust złości podczas aktywności fizycznej; do rozmowy wróćcie jak będzie na to gotowe.

9. Szanuj sferę prywatną dziecka - przyparto do muru może się wycofać albo odpowiadać zdawkowo.

10. Unikaj publicznej oceny dziecka.

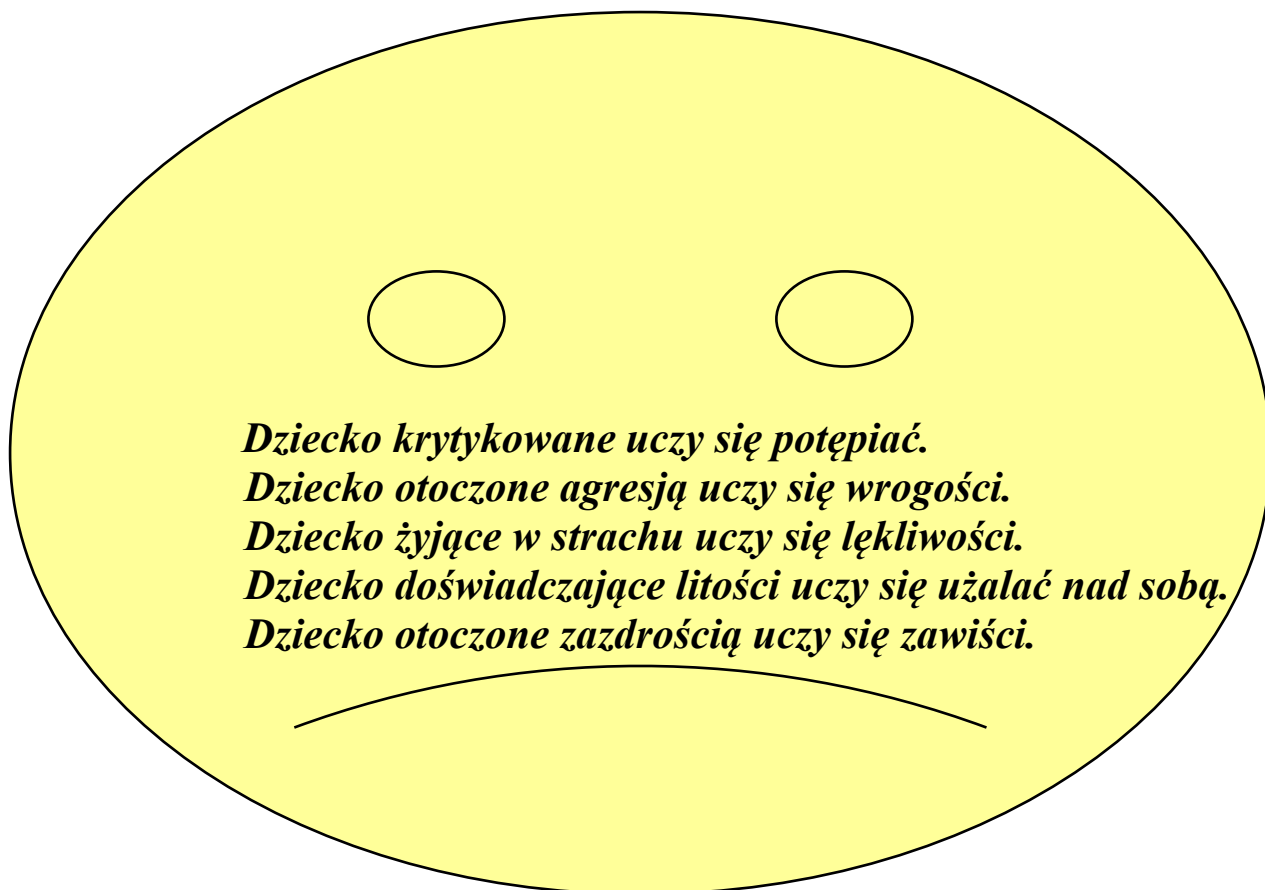
Świąteczne **A***Be***C**adło *Rodzica*

10 PRZYKAZAŃ UDZIELANIA

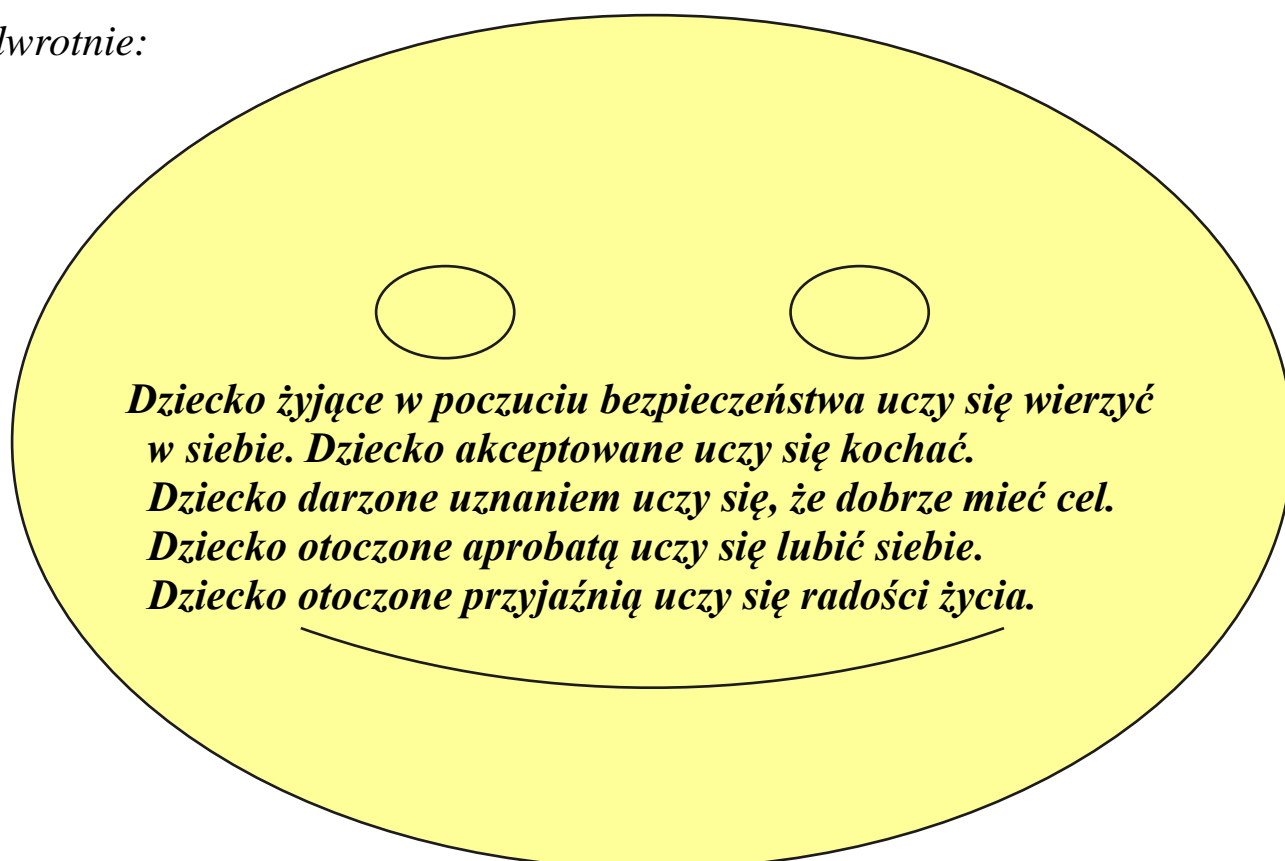
KONSTRUKTYWNEJ INFORMACJI DZIECKU:

- 1. Jasno formułuj swoje oczekiwania.***
- 2. Bądź konkretny/konkretna.***
- 3. Zawsze mów prawdę w sposób jasny i treściwy.***
- 4. Nie reaguj zbyt emocjonalnie.***
- 5. Zrezygnuj z odpowiedzi wymijających.***
- 6. Przekazuj tyle informacji, ile dziecko jest w stanie przyswoić.***
- 7. Skup się na korzyści, jaką informacja może dać dziecku.***
- 8. Równoważ komunikaty pozytywne i negatywne.***
- 9. Pamiętaj, że karanie dziecka jest często wyrazem bezsilności rodzica.***
- 10. Proponuj wspólne rozwiązanie problemu.***

Świąteczne ABeCadło Rodzica



I odwrotnie:



Świąteczne ABeCadło Rodzica

Warto pamiętać, że punktem wyjścia do **komunikacji z dzieckiem** są uczucia. Powinniśmy akceptować wszystkie emocje dziecka, co nie oznacza, że zgadzamy się na wszystkie jego zachowania. Pamiętaj, że ważne jest nie tylko, co mówisz do dziecka, ale jak mówisz i jak słuchasz, co ono ma do powiedzenia...



Polecamy !!!

Chcesz lepiej zrozumieć swoje dzieci, skłonić je do rozmowy i sprawić, że poczują się otoczone zrozumieniem i miłością? - Sięgnij po bestsellerowy poradnik dla rodziców pod tytułem „*Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły.*” autorstwa Adele Faber i Elaine Mazlish. Znajdziesz w nim praktyczne ćwiczenia i jasno rozpisane wskazówki, co możesz zrobić, by dziecko chciało Cię słuchać i do Ciebie mówić.