

KOMUNIKACJA Z DZIECKIEM

Jak z nim rozmawiać, by chciało
nas słuchać



1

SŁUCHAJ SWOJEGO DZIECKA UWAŻNIE

Nie wpatruj się w czasie rozmowy w ekran telewizora i nie rób innych, pochtaniających twoją uwagę rzeczy. Dziecko wie, kiedy tylko udajemy zainteresowanie. To je zniechęca do podzielenia się z nami swoimi przeżyciami.



2

BEZ POU CZANIA I OBWINIANIA

Dziecko nie potrzebuje zostać zasypane gradem pytań i dobrych rad. Pouczanie i obwinianie również nie stymuluje do wyrażania własnych myśli i odczuć. Zamiast tego rodzic ma próbować zaakceptować uczucia dziecka. Czasem starczy nawet nie mówić nic specjalnego, tylko wtrącić zwykłe „och”, „mmm”, czy „rozumiem”.



3

NAZWIJ JEGO EMOCJE

„Jest ci przykro, że nie udał ci się rysunek” odniesie lepszy efekt niż „Nic się nie stało, jest i tak fajny, przesadzasz, to nie koniec świata”. Próby odsunięcia trudnych emocji od dziecka powiększają tylko jego zdenerwowanie. Nazwanie uczucia to jego potwierdzenie, co ułatwia dziecku poradzenie sobie z nim.



4

ZAMIEŃ PRAGNIENIA W FANTAZJĘ

Jeśli dziecko koniecznie chce dostać coś, czego nie możemy mu dać, to logiczne tłumaczenia tylko zaostwiają sytuację. Czasem samo zrozumienie, że dziecko bardzo czegoś chce, pomaga mu w opanowaniu swoich uczuć. W tym sposobie przydaje się pomysłowość i poczucie humoru rodzica. Na przykład dziecko upiera się, że koniecznie musi zjeść czekoladę. Zaczyna się złościć. Rodzic może w tym momencie powiedzieć „Wiesz co? Bardzo chciałbym wyczarować ci czekoladę ogromną jak nasz stół w kuchni!”. Zabawa w wyobrażanie sobie pozwala odwrócić uwagę dziecka, a czasem nawet zmienia jego nastrój.

Opracowano na podstawie: <https://sukcesdziecka.pl/blog/dzieci-i-rodzice-kontra-emocje-kilka-slow-o-pomyslach-adele-faber-i-elaine-mazlish/>