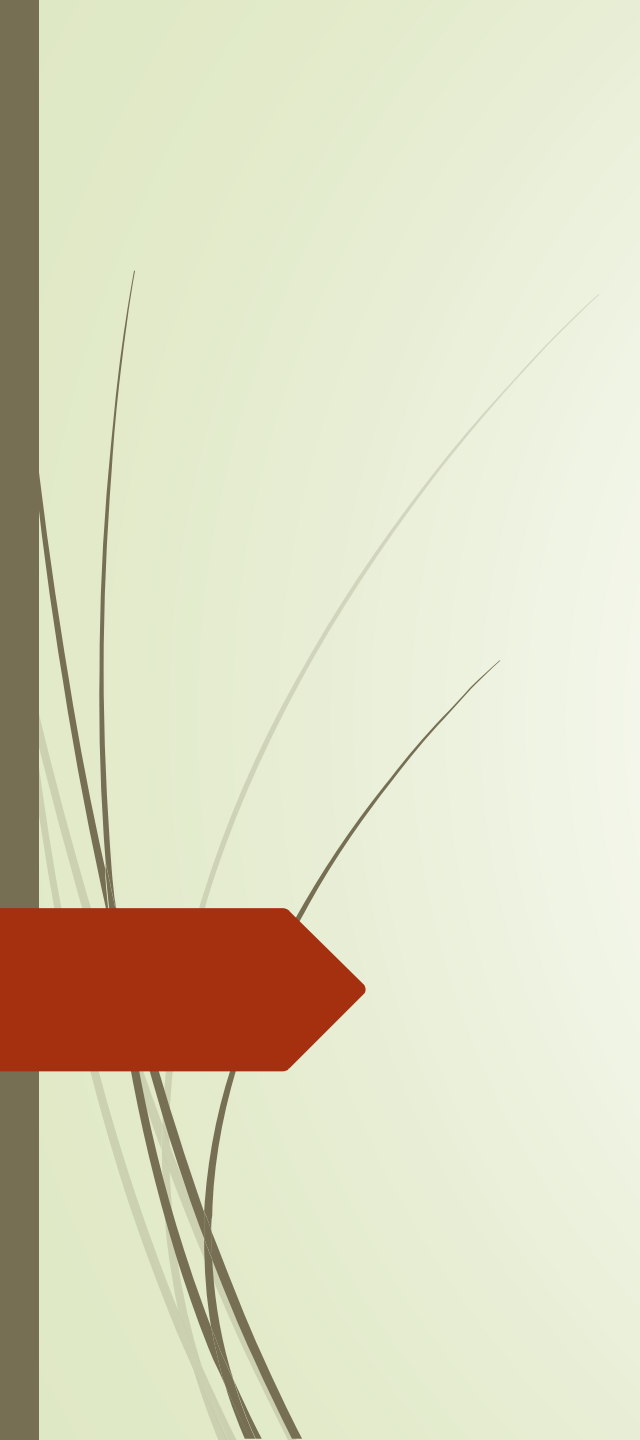




Jak mówić, żeby dzieci słuchały?

Opracowanie: mgr Anna Grygny

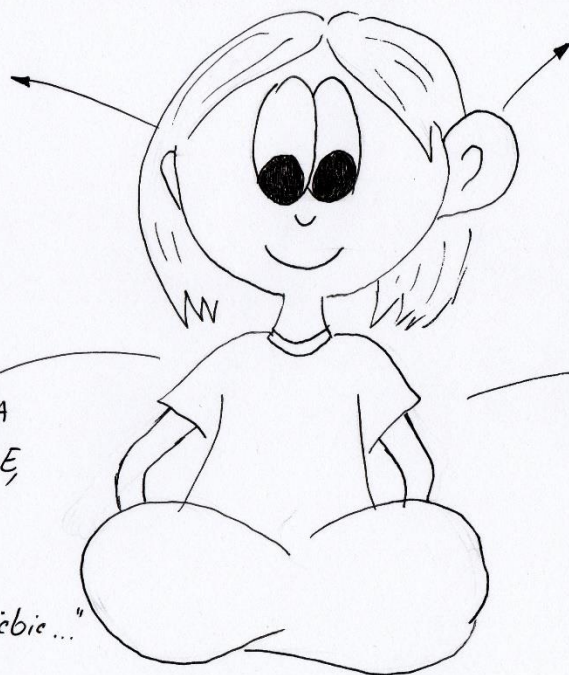
JAK POMÓC DZIECIOM, BY RADZIŁY SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI?

ZAAKCEPTUJ
UCZUCIA DZIECKA
("och", "rozumiem")

SŁUCHAJ DZIECKA
BARDZO UWAŻNIE

ZAMIEN' PRAGNIENIA
DZIECKA W FANTAZJĘ,
"chciałabym mieć
magiczną moc
i wykarować dla Ciebie..."

NAZWIJ UCZUCIA
"Musiałoby Ci być wstyd"
"Widzę, że jesteś zły."

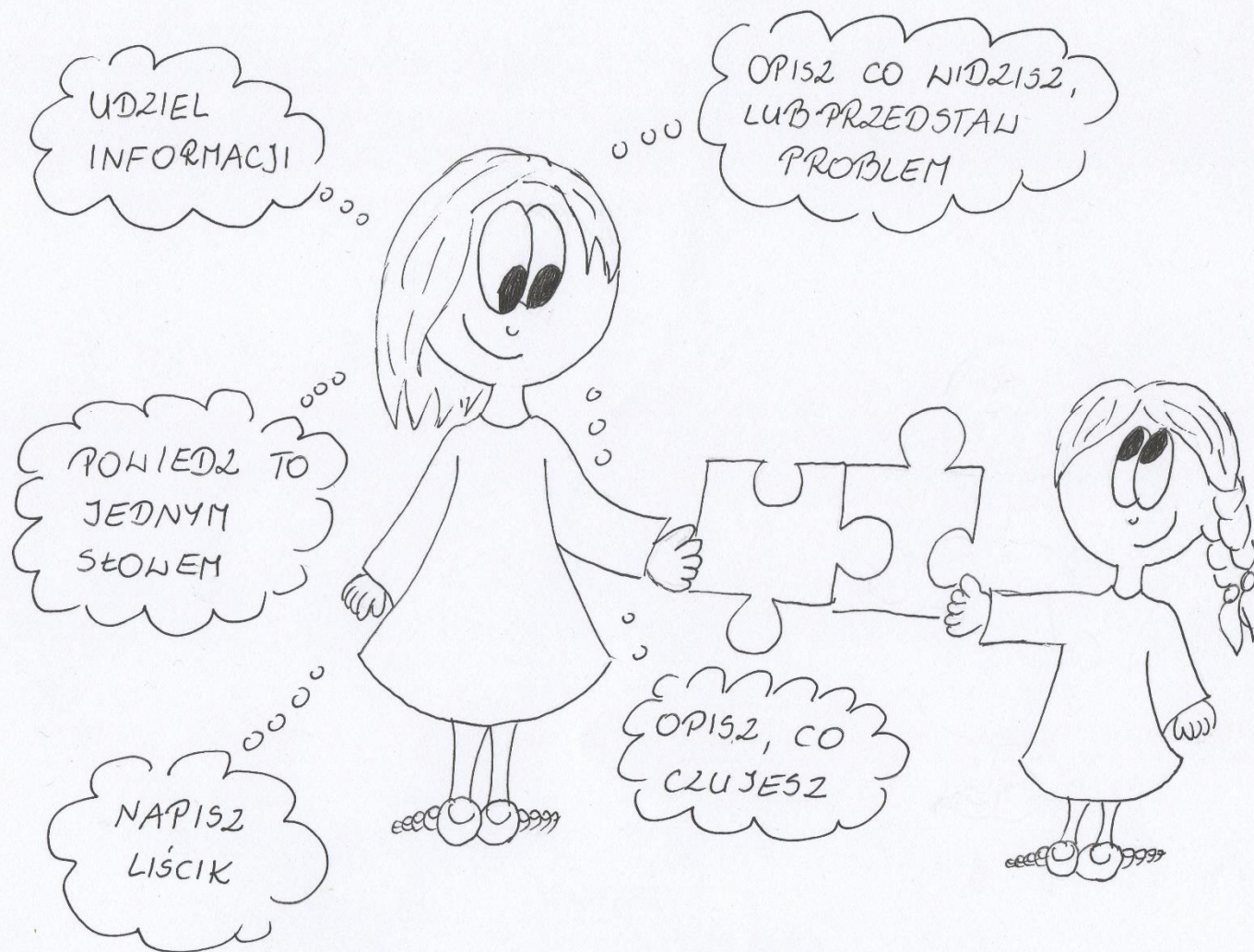




Unikaj:

- zaprzeczania uczuciom dziecka;
- udzielania odpowiedzi filozoficznych;
- udzielania rad;
- zadawania zbyt dużej ilości pytań;
- bronięcia drugiej (w oczach naszego dziecka winnej) osoby;
- użalania się nad dzieckiem;
- wchodzenia w rolę psychoanalityka.

ABY ZACHĘCIĆ DZIECKO DO WSPÓŁPRACY...

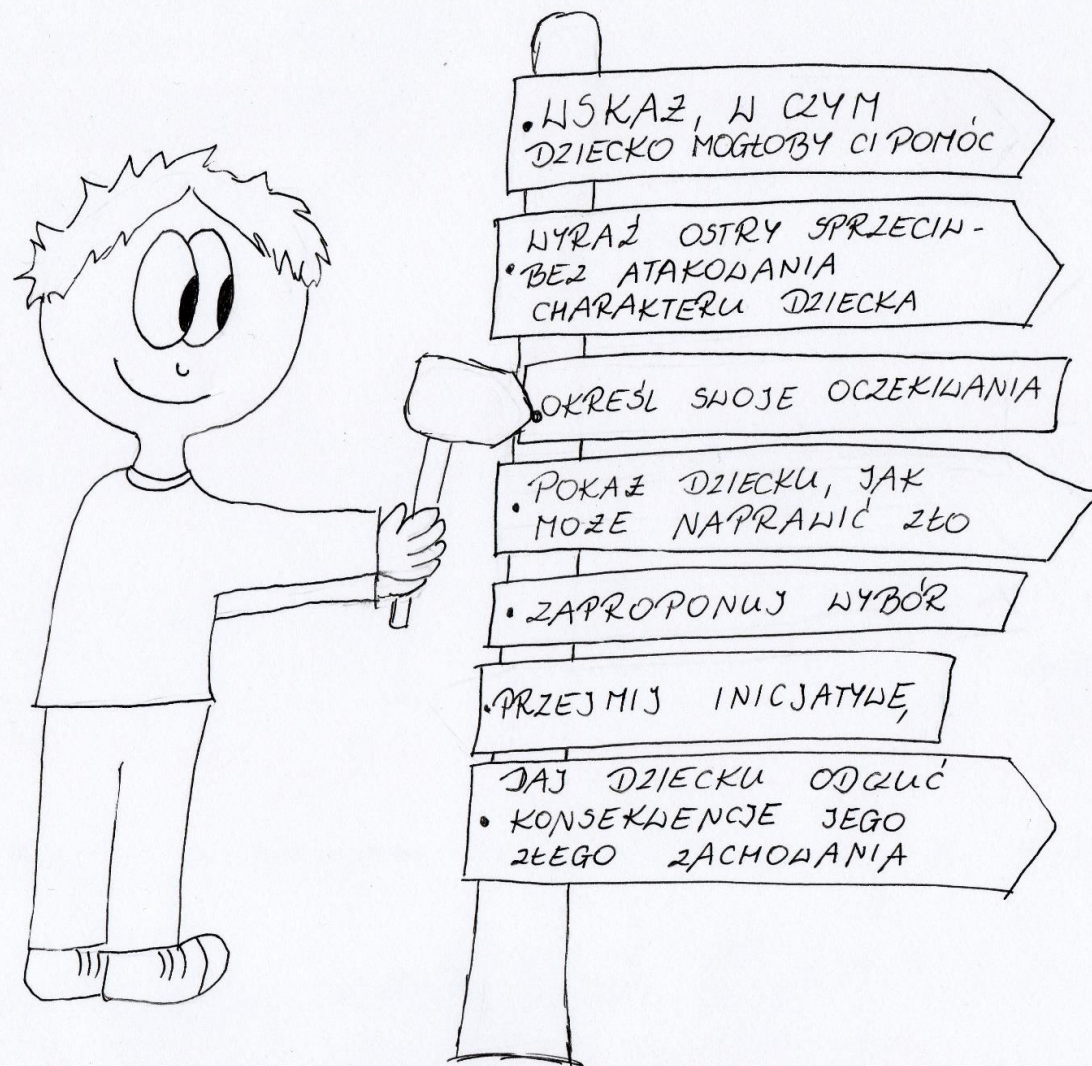




Unikaj:

- obwiniania i oskarżania;
- przezywania;
- straszenia;
- rozkazywania;
- wykładów i moralizowania;
- ostrzeżeń;
- przyjmowania postawy męczennika;
- porównywania;
- wypowiedzi sarkastycznych;
- prorokowania.

ZAMIAST KARANIA





Aby rozwiązać problem:

- Porozmawiaj o dziecięcych uczuciach i potrzebach.
- Porozmawiaj o twoich uczuciach i potrzebach.
- Wspólnie zastanówcie się nad znalezieniem korzystnego dla obu stron rozwiązania.
- Spisz wszystkie pomysły - bez oceniania ich.
- Zdecyduj, które pomysły Ci się podobają, a które nie.
- Wprowadź plan w życie.
- Nie pozwól dziecku winić się lub oskarżać.

ABY ZACHĘCIĆ DZIECKO DO SAMODZIELNOŚCI

OKAŻ SZACUNEK
DLA DZIECIĘCYCH
ZMAGAŃ

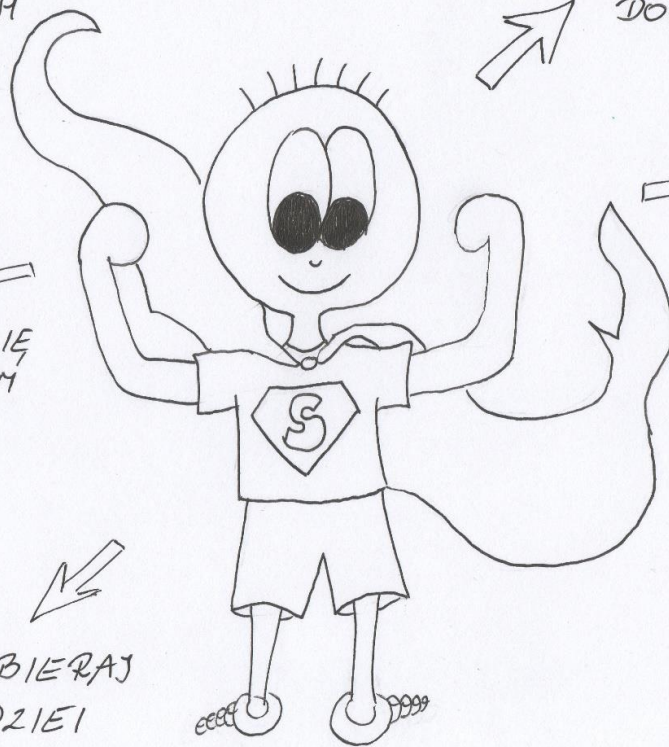
POZWÓL DZIECIOM
DOKONYWAĆ WYBORU

NIE ZADAWAJ
ZBYT WIELU
PYTAŃ

NIE SPIESZ SIĘ
Z UDZIELANIEM
ODPOWIEDZI

NIE ODBIERAJ
NADZIEI

ZACHĘĆ DZIECKO
DO KORZYSTANIA
Z CUDZYCH
DOŚWIADCZEŃ





Inne sposoby zachęcania do samodzielności:

- Nie zajmuj się najdrobniejszymi szczegółami życia dziecka - może to odebrać jako „czepianie się”.
- Nie mów o dziecku w jego obecności, niezależnie od tego, w jakim jest wieku.
- Pozwól dziecku odpowiadać samemu.
- Okaż szacunek dla ostatecznej gotowości dziecka - czasami dziecko chce coś zrobić, ale nie jest na to jeszcze fizycznie bądź emocjonalnie gotowe. Zamiast go zmuszać, czy zawstydząć, możemy okazać zaufanie słowami „kiedy podejmiesz taką decyzję, to...”, „Zrobisz to, gdy będziesz gotowy”.
- Zwróć uwagę na zbyt częste mówienie „nie” - niektóre dzieci traktują to jako wyzwanie do walki.

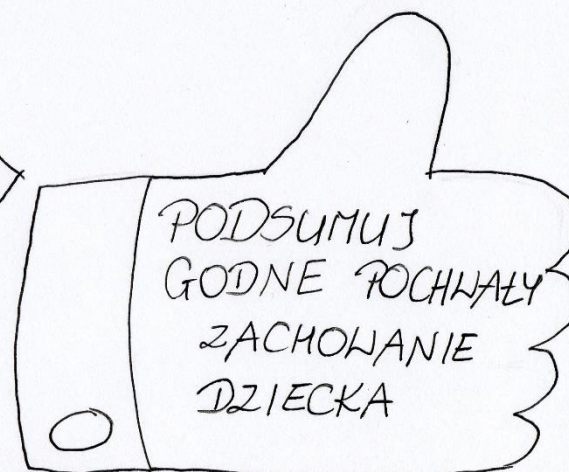
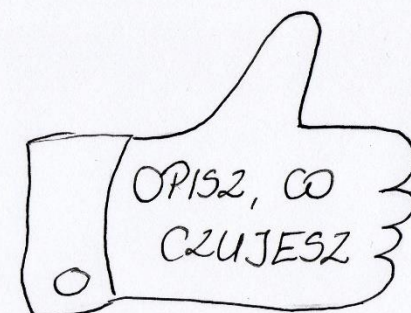
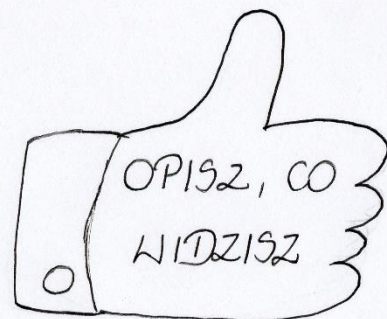


Co zatem zamiast „nie”?

- Udziel informacji.
- Zaakceptuj uczucia.
- Opisz problem.
- Kiedy to możliwe zastąp „nie” wyrazem „tak”.
- Daj sobie czas do zastanowienia.

POCHWAŁY I SAMOCENA DZIECKA

ZAMIAST OCENIAĆ
(DOBRE, ŚWIETNIE,
WSPANIALE) ...





Jak stosować pochwały?

- Upewnij się czy twoja pochwała jest dostosowana do wieku i możliwości percepcyjnych dziecka.
- Unikaj pochwał, w których ukryta jest poprzednia słabość dziecka lub niepowodzenia.
- Pamiętaj, że przesadny entuzjazm może kolidować z oczekiwaniami dziecka.
- Należy pamiętać, że dziecko wielokrotnie powtórzy opisane przez dorosłego zachowanie.

ABY UWOLNIĆ DZIECKO OD GRANIA OKREŚLANYCH RÓL...

1. SZUKAJ OKAZJI,
ZEBY DZIECKO
ZOBACZYŁO SIĘ
W NOWYM ŚWIELE.

3. POZWOŁ DZIECKU
PODŚLUCHAĆ, GDY
MÓWISZ O NIM
POZYTYWIE.

5. BĄDŹ DLA DZIECKA
SKARBNICĄ DOBRYCH
WSPOMNIENI.



2. STWÓRZ SYTUACJĘ,
W KTÓREJ DZIECKO
SPOJRZY NA
SIEBIE INACZĘ.

4. ZADEMONSTRUJ
ZACHOWANIE
GODNE
NAŚLADOWANIA.

6. GDY DZIECKO POSTĘPUJE
WEDŁUG STARYCH
NAWYKÓW, WYRAŹ SVOJE
UCZUCIA LUB OCZEKIVANIA.



Opracowano na podstawie książki A. Faber,
E. Mazlish, „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak
słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”.