**JAK MÓWIĆ, ŻEBY DZIECI NAS SŁUCHAŁY ? JAK SŁUCHAĆ, ŻEBY DZIECI DO NAS MÓWIŁY ?**

W artykule tym można znaleźć kilka wskazówek , które w prosty sposób pomogą opanować sztukę skutecznej komunikacji z dziećmi, wskażą rozwiązania najczęstszych problemów wychowawczych, jak np. stawianie granic, formułowanie oczekiwań, a także pomogą w budowaniu silnej więzi emocjonalnej między dorosłymi a dziećmi.

**1. Uczucia, emocje**

-słuchaj uważnie - czasami dziecku wystarczy milczący słuchacz, żeby samo dostrzegło problem i znalazło rozwiązanie

-nazwij uczucia -określ je; słowa takie jak: "Nie przejmuj się, przecież cię nie boli"- nikogo nie pocieszają; jeśli zamiast tego powiesz: "Widzę, że jest ci przykro, to smutne"- dziecko poczuje, że je rozumiesz, samo też lepiej zrozumie to co czuje;

-akceptuj uczucia - stosuj słowa "klucze":

zamiast: "Uderzył cię?A tyle razy mówiłam, żebyś się z nim nie bawił, a ty ciągle wszystkich zaczepiasz..."

użyj słów kluczy -pełnych uwagi i zrozumienia, np."aha, oooo, rozumiem, hmmm"

-akceptowanie uczuć nie oznacza akceptowania złych zachowań:

"Widzę, że jesteś na mnie zły. Powiedz mi to słowami , a nie pięściami".

**2.Współpraca**

-opisz, co widzisz, przedstaw problem:

"Widzę mokrą podłogę w łazience."

-udziel informacji:

"Ścierka jest tam."

-powiedz to jednym słowem:

"Podłoga."

-powiedz, co czujesz:

"Nie lubię, kiedy na mnie krzyczysz."

-napisz liścik:

"Drogi Janku! Jestem głodny. Twój pies"

**3.Zamiast kar**

-zaangażuj dziecko do pomocy:

np. dziecko wyrywa zabawki kolegom w piaskownicy- "Pomóż mi budować zamek"

-wyraź zdecydowany sprzeciw:

nie atakując charakteru - "Zabierasz zabawki dzieciom, nie podoba mi się takie zachowanie"

- powiedź co czujesz:

"Wyrywanie zabawek innym jest nieprzyjemne"

-zaproponuj wybór:

"Jeśli chcesz się nadal bawić w piaskownicy, przestań tak robić"

-przejmij inicjatywę, daj dziecku odczuć konsekwencje złego zachowania:

"Widzę, że wybrałeś powrót do domu" i opuszczacie piaskownicę. Następnego dnia, nie idziecie do piaskownicy. Na pytanie dziecka "Dlaczego?" poproś, żeby się zastanowiło.

**4.Samodzielność**

-dawaj dziecku możliwość wyboru, samodzielnego podejmowania decyzji:

"Wolisz założyć skarpetki z autem, czy w paseczki?"

-doceniaj wysiłek, jaki dziecko wkłada w  wykonanie zadania:

"Zapięcie wszystkich guzików to sztuka"

-pozwól, aby dziecko samo znalazło odpowiedź:

nie dawaj zbyt szybko gotowych rozwiązań, wskaż źródła, niech także inni staną się autorytetami

-nie odbieraj nadziei:

"Więc marzysz o karierze piłkarza?"

**5. Pochwały:**

-opisz, co widzisz lub czujesz:

nie stosuj ogólników typu: "Jesteś grzecznym chłopcem", użyj lepiej: "Widzę, że wszystkie autka poustawiałeś na półce. Lubię patrzeć na taki porządek."

-dodaj do opisu podsumowanie:

"Prosiłem cię, żebyś za kwadrans przyszedł na obiad i jesteś. To się nazywa punktualność".

**6.Role i etykietki**

-uwolnij dziecko od etykietek:

stwarzaj sytuacje, w których dziecko ( i inni) spojrzy na siebie inaczej; kiedy dziecko uważa się za niezdarne: "Muszę to naprawić, możesz mi pomóc?"; gdy dziecko ma zwyczaj marudzić: "Podoba mi się, kiedy spokojnie mówisz o swoich potrzebach, tak jak teraz".

-pozwól dziecku słyszeć, jak je chwalisz przed innymi: "Och, żebyś widział swojego syna, jak się zachował dzisiaj w piaskownicy: dzielisię zabawkami, wspólnie z kolegą zbudował zamek"- gdy dziecko ma kłopoty ze współdziałaniem:

-pokaż zachowanie godne naśladowania:

"Mam tyle pracy, nie wiem jak się do tega zabrać. Już wiem, ułożę sobie plan działania"- gdy dziecko jest niezorganizowane