

Nastolatek- jak rozmawiać, żeby się dogadać?



1. Zwracaj uwagę na to, KIEDY rozmawiacie.

- To ma być czas odpowiedni dla Was, nie tylko dla Ciebie.
- Dobre momenty:
 - wracacie razem do domu
 - jecie posiłki
 - przed snem
 - przy wspólnych aktywnościach



2. Zadbaj o przestrzeń do komunikacji.

- Jak?
 - odłóżcie telefony
 - może zagrajcie razem w grę? Pójdźcie na spacer? Zagrajcie w piłkę?
 - świetnym rozwiązaniem będzie rodzinna zasada „raz w tygodniu siadamy bez telefonów i rozmawiamy o tym, co u nas słychać”.



3. Komplementuj- nastolatek to osoba, która poznaje siebie i otoczenie. To normalne, że będzie popełniać wiele błędów- tak przecież się uczy.



Jak komplementować?

-gdy dziecko podejmie wyzwanie- pogratuluj włożonego wysiłku

-jeśli popełni błąd- zapytaj czy potrzebuje Twojego wsparcia.

- Jeśli ma kłopoty- zapewnij o swojej obecności i chęci pomocy.

4. Małe rzeczy mają

znaczenie!!

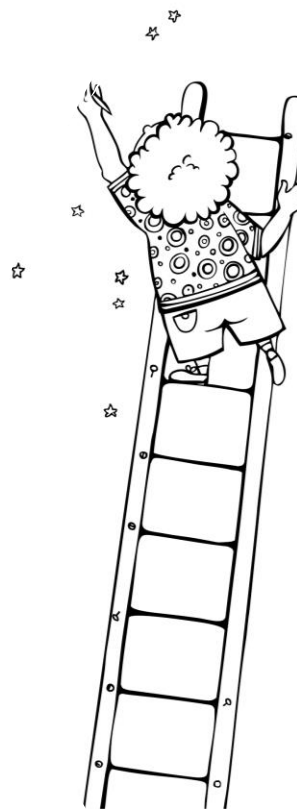
Zaufanie i poczucie

bezpieczeństwa buduje się cały

czas. 😊

-
- codziennie pytaj swojego dziecka czy miało dobry dzień, jak spędził dziś czas w szkole, co było fajnego, a co niefajnego?
 - zauważ gorszy humor, nową fryzurę
 - zauważ zmiany
 - mów o tym, że Twoje dziecko jest ważne, że lubisz spędzać z nim czas.
 - mów o uczuciach

Bo kto z nas nie chce być
zauważony?



MAŁY KROK
DO PRZODU,
TO TAKŻE
KROK DO PRZODU :)

WIELKIE CELE
SKŁADAJĄ SIĘ
Z MAŁYCH KROKÓW.

5. Proś i pytaj- nie rozkazuj. Nikt nie lubi komend.

Zamiast „**chodź tu**” powiedz „**czy mógłbyś przyjść do mnie?**”

Zamiast „**Przynieś**” powiedz „**czy mógłbyś podać mi...?**”

Zamiast „**Masz to natychmiast zrobić**” powiedz „**czy mógłbyś teraz mi pomóc?**”



6. Bądź konsekwentny

- Konsekwencja w działaniu pozwala nastolatkowi poczuć się bezpiecznie. Daje informację dziecku, że jest ważne, że rodzicom na nim zależy.

Dlaczego?

- Brak rozmowy, całkowite oddanie decyzyjności dziecku, zgoda na całkowite decydowanie o sobie w każdym aspekcie, to komunikat: „możesz robić co chcesz, bo mi nie zależy”.



Dziękuję za uwagę. 😊