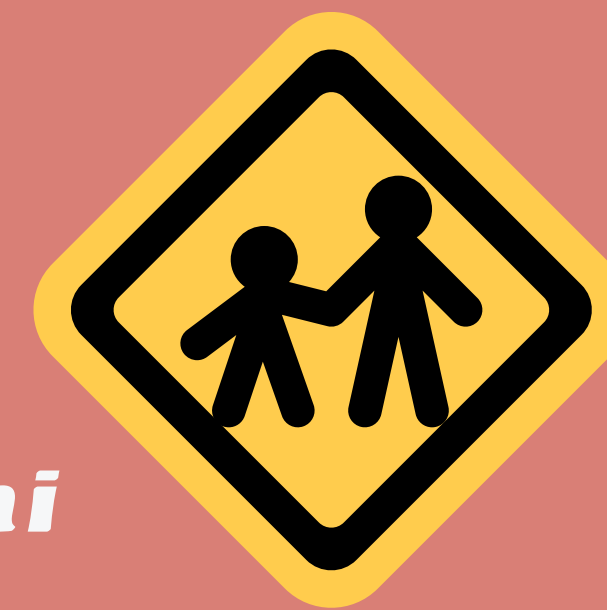
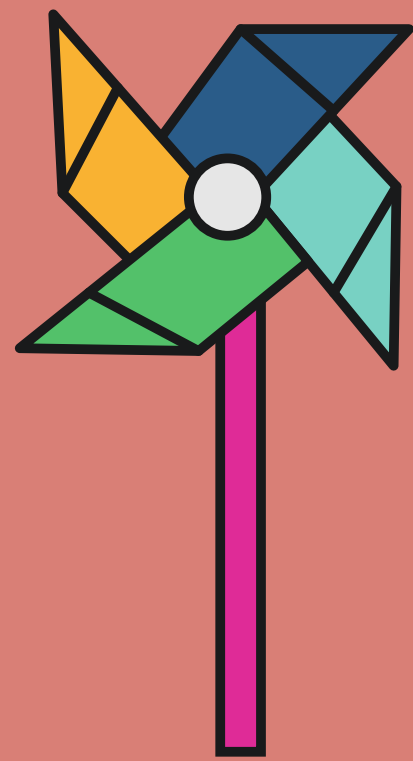


Komunikacja z dzieckiem

Na podstawie książki A.Faber i E.Mazlish "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły"

Maja Pussak - psycholog szkolny





Książka stała się światowym hitem pośród publikacji poświęconym problemom, z jakimi każdego dnia zmagają się rodzice i dzieci. Autorki dzielą się własnym doświadczeniem oraz wiedzą na temat dylematów rodzicielskich i dziecięcych uczuć, sposobów nawiązywania współpracy, skuteczności i nieskuteczności pochwał oraz kar. Ujawniają przyuczyny porażek wychowawczych i wskazują sposoby ich uniknięcia.



Pomoc dzieciom w radzeniu sobie z własnymi uczuciami

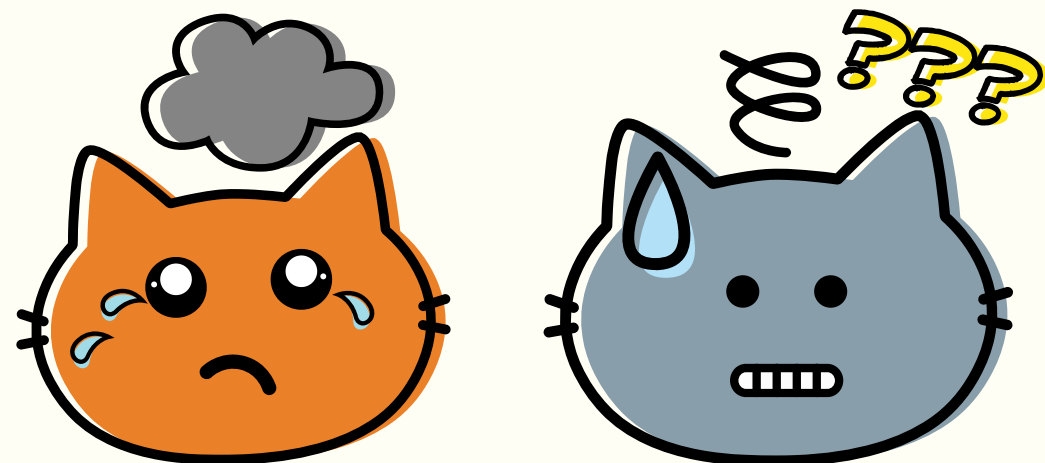
Dzieci potrzebują tego, by ich uczucia były akceptowane i doceniane.

1. Słuchaj dziecka ze spokojem i uwagą

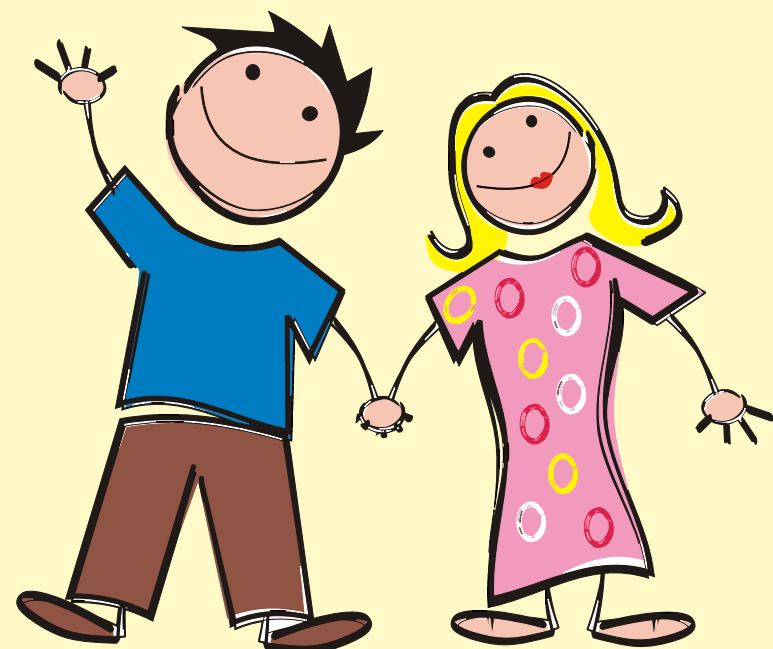
**2. Zaakceptuj jego uczucia słowami:
"Och, mmm, rozumiem".**

3. Określ te uczucia: "to frustrujące"

4. Zamień pragnienia dziecka w fantazję: "Pragnę wyczarować dla ciebie natychmiast całą kiść bananów".

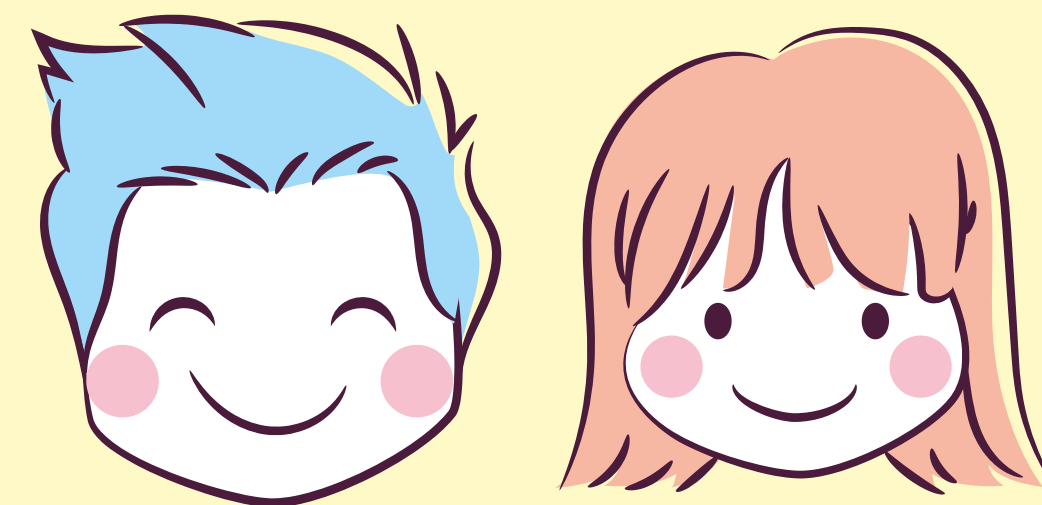


Zaakceptuj wszystkie
uczucia dziecka.



Ogranicz pewne
działania.

"Widzę, że jesteś zły na brata. Powiedz mi,
co chcesz słowami, nie pięściami."



Zachęcenie dziecka do współpracy

1. Opisz, co widzisz lub przedstaw problem:

"Na łóżku leży mokry ręcznik".

3. Powiedz to jednym słowem: "Ręcznik".

5. Napisz liścik (np. nad wieszakiem na ręczniki): *"Proszę odwieść mnie na miejsce, abym mógł wyschnąć".*

2. Udziel informacji:

"Ten ręcznik moczy mój koc".

4. Opisz to, co czujesz:

"Nie lubię spać na mokrym łóżku".



Zamiast karania:

1. Wyraź swoje uczucia, nie atakując dziecka:

"Jestem wściekły, że moja piła została na dworze i zardzewiała przez deszcz".

2. Określ swoje oczekiwania:

"Oczekuję, że moje narzędzia zostaną zwrócone, po pożyczeniu ich".



3. Wskaż dziecku, jak może naprawić swój błąd:

"Piła potrzebuje teraz drucianą szczotkę albo papier ścierny i dużo cierpliwości".

Zamiast karania:

4. Zaproponuj wybór: *"Możesz pożyczać moje narzędzia, ale musisz je zwracać. Inaczej stracisz możliwość pożyczania ich. Zdecyduj sam".*

5. Przejmij inicjatywę:
*"dziecko - dlaczego pudło z narzędziami jest zamknięte?
ojciec - Ty mi powiedz dlaczego?"*

6. Wspólnie rozwiążcie problem: *"Możemy ustalić, że będziesz mógł używać moich narzędzi, jednak chcę być pewny, że będą na miejscu, gdy będę ich potrzebować".*

Aby rozwiązać problem:

Krok 1: Porozmawiaj o dziecięcych odczuciach i potrzebach.



Krok 2: Porozmawiaj o swoich odczuciach i potrzebach.



Krok 3: Wspólnie zastanówcie się nad znalezieniem satysfakcjonującego dla obu stron rozwiązania.



Aby rozwiązać problem:

Krok 4: Wypisz wszystkie pomysły rozwiązań, bez oceniania ich



Krok 5: Zdecyduj, który pomysł ci się podoba, który nie, a który planujesz wprowadzić w życie.

ZACHĘCANIE DZIECKA DO SAMODZIELNOŚCI:



Pozwól dziecku dokonać wyboru:
"Dzisiaj chcesz założyć czarne czy czerwone spodnie?"

Okaz szacunek dla dziecięcych zmaganiań:
"Stój trudno otworzyć. Czasem wystarczy, gdy postuka się łyżką w wieczko."

Zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń: *"Być może pracownik sklepu zoologicznego coś poradzi."*

Nie spiesz się z dawaniem odpowiedzi:
"To ciekawe pytanie. Co o tym myślisz?"

Nie zadawaj zbyt wielu pytań: *"Witaj w domu! Miło Cię widzieć."*

Nie odbieraj nadziei:
"A więc myślisz o sprawdzeniu swoich umiejętności aktorskich? To dopiero będzie doświadczenie!"

POCHWAŁY I SAMOOCENA:

Zamiast
oceniać:



opisz to, co widzisz: "Widzę czystą podłogę, pościelone łóżko i równo ułożone książki na półce."



opisz, co czujesz: "Przyjemnie wejść do takiego pokoju."



podsumuj godne pochwały zachowania dziecka słowami: "Uporządkowałeś klocki lego, samochodziki, zwierzątko i ułożyłeś je w oddzielnych pudełkach. To się nazywa organizacja!"

Drogi Rodzicu,

w książce znajdziesz liczne przykłady, jak wykorzystać zdobytą wiedzę w codziennych, konkretnych sytuacjach. Autorki powołują się nie tylko na swoje doświadczenie, ale również doświadczenia rodziców (zagranicznych i polskich). Wskazówki przedstawione w punktach są proste, krótkie i zrozumiałe. Pojawiają się komiksy i puste miejsca do wypróbowania zdobytych informacji 'na sucho'. Książka przeznaczona jest dla każdego, kto chciałby lepiej rozumieć dzieci i być przez nie lepiej rozumianym



*"To jest najlepszy poradnik, jaki miałam w rękach.
Przeczytałam z przyjemnością.
Po lekturze mam wrażenie, jakbym odkryła Amerykę."*

