

„Jak mówić, żeby dzieci nas
słuchały, jak słuchać, żeby
dzieci do nas mówily”

Opracowanie na podstawie książki
autorstwa Faber Adele i Mazilish Elaine

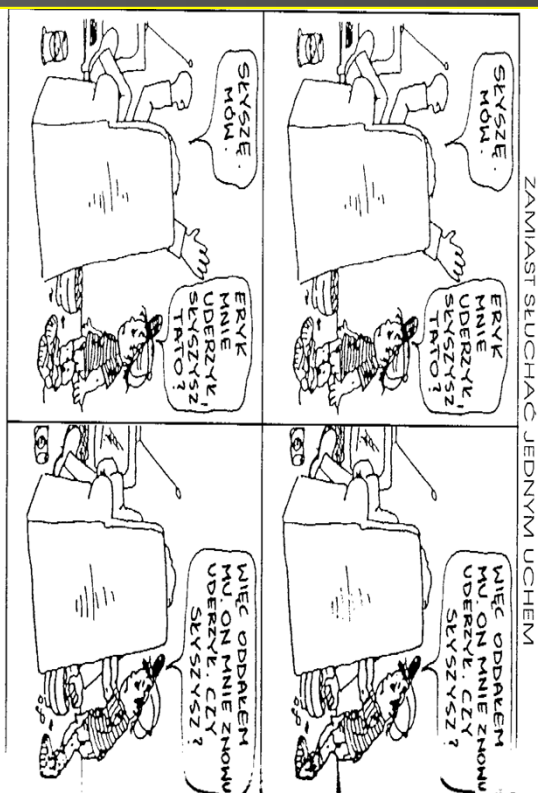
Jak pomóc dziecku, by radziło sobie z własnymi uczuciami:

- ⦿ słuchaj dziecka bardzo uważnie
- ⦿ zaakceptuj jego uczucia słowami: „**Och**”, „**mmm**”, „**rozumiem**”
- ⦿ określ te uczucia „**To frustrujące**”
- ⦿ zamień pragnienia dziecka w fantazje.

Odpowiedzi, jakie udzielamy dziecku, gdy ma kłopot

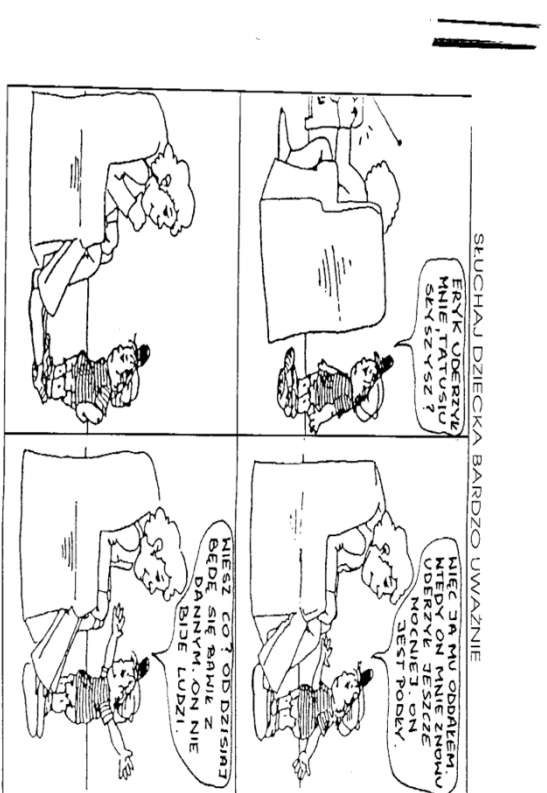
Słuchaj dziecka bardzo uważnie

Zamiast słuchać jednym uchem



20

Można się zniechęcić, producując dźwięki, które tylko udają, że słuchamy.



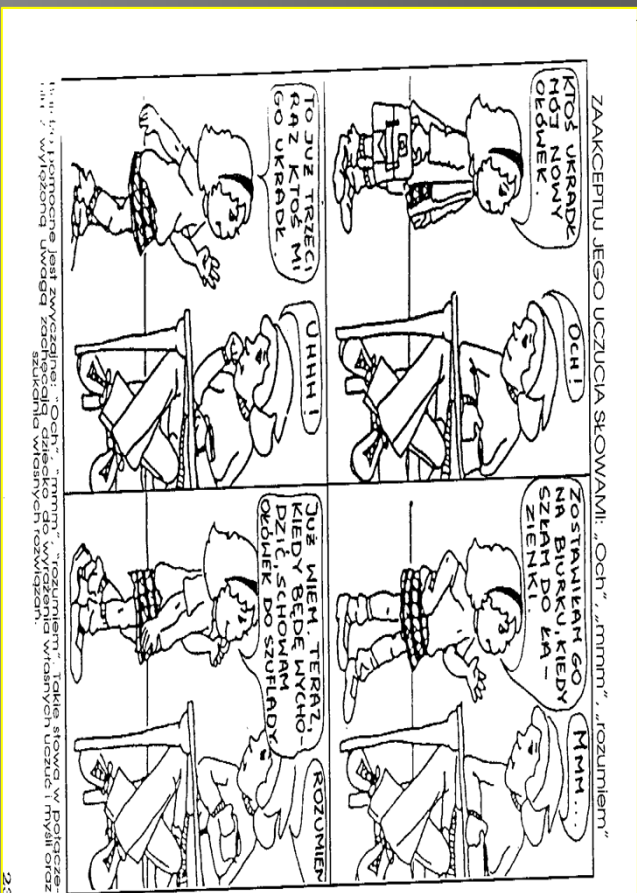
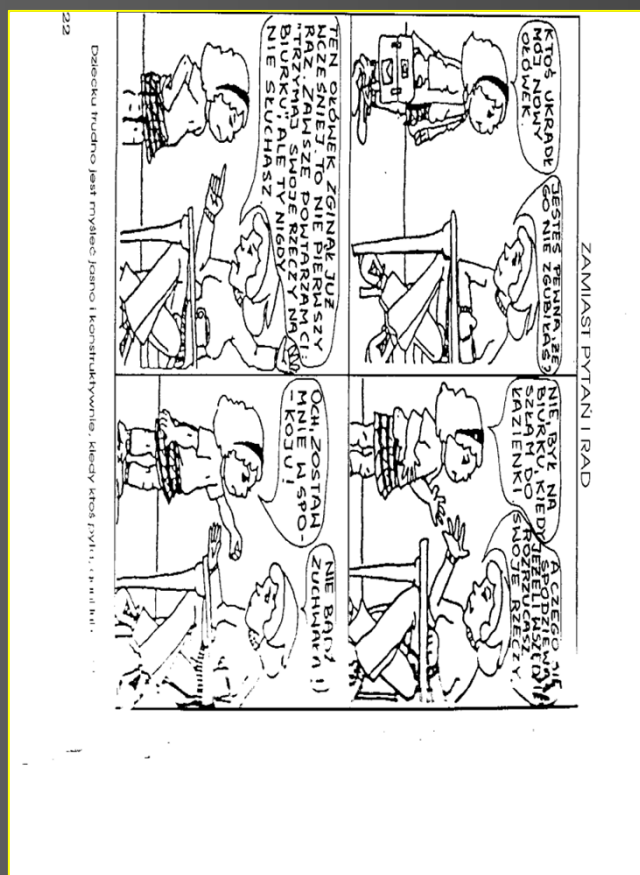
Dziko i niewłaściwie podzieliła się swoimi historiami z ojcem. Wtedy rozpoznała słuchacza. Nie musi wtedy mówić nic nowego. Często w podobnych sytuacjach jest tym, czego oczekują dzieci.

21

Odpowiedzi, jakie udzielamy dziecku, gdy ma kłopot

Zaakceptuj jego uczucia słowami: „och”, „mmm”, „rozumiem”

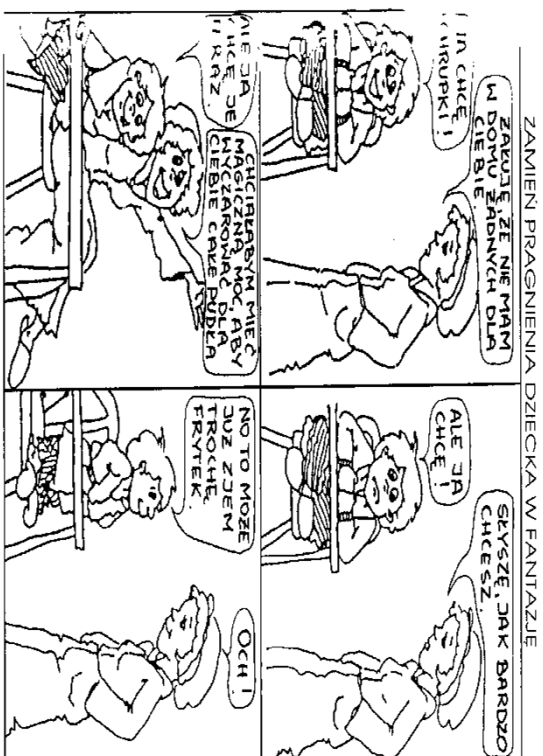
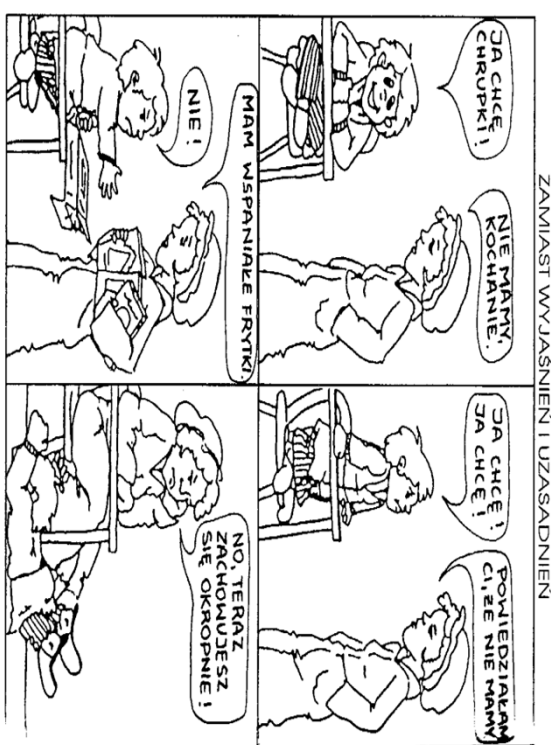
Zamiast pytań i rad



Odpowiedzi, jakie udzielamy dziecku, gdy ma kłopot

Zamięń pragnienia dziecka w fantazję

Zamiast wyjaśnień i uzasadnień



Jak zachęcić dziecko do współpracy

- Opisz, co widzisz lub przedstaw problem **„Na łóżku leży mokry ręcznik”**
- udziel informacji **„Ten ręcznik moczy koc”**
- powiedz to jednym słowem **„Ręcznik”**
- opisz, co czujesz **„Nie lubię spać w mokrym łóżku”**
- napisz liścik **„Proszę odwieś mnie na miejsce, żebym mógł wyschnąć. Dziękuję! Twój ręcznik”**.

JAK ZACHĘCAĆ DZIECKO DO WSPÓŁPRACY

Opisz, co widzisz lub przedstaw problem

OPISZ, CO WIDZISZ, LUB PRZEDSTAW PROBLEM

ZAMIAST



OPISZ



ZAMIAST



OPISZ



Trudno jest robić to, co należy, kiedy jest się oskarżanym.

Dużo łatwiej skoncentrować się na problemie, kiedy ci go po prostu przedstawi.

OPISZ, CO WIDZISZ, LUB PRZEDSTAW PROBLEM

ZAMIAST



OPISZ



ZAMIAST



OPISZ

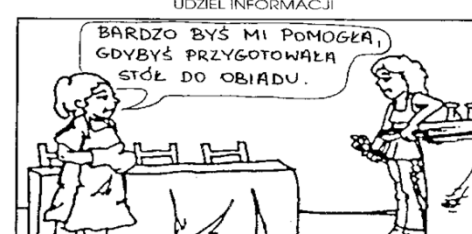


Kiedy dorośli przedstawiają problem, dają dziecku szansę zastanowienia się, co zrobić.

JAK ZACHĘCIĆ DZIECKO DO WSPÓŁPRACY

Udział informacji

UDZIEL INFORMACJI



JAK ZACHĘCIĆ DZIECKO DO WSPÓŁPRACY

Powiedz to jednym słowem

POWIEDZ TO JEDNYM SŁOWEM

Spójrz na różnicę pomiędzy reakcją na długie kazanie, a reakcją na pojedyncze słowo.

ZAMIAST



W tym przypadku „mniej” znaczy „więcej”

76

POWIEDZ TO JEDNYM SŁOWEM (cd.)

ZAMIAST



POWIEDZ TO JEDNYM SŁOWEM



ZAMIAST



POWIEDZ TO JEDNYM SŁOWEM

W tym przypadku „mniej” znaczy „więcej”

JAK ZACHĘCIĆ DZIECKO DO WSPÓŁPRACY

Porozmawiaj o swoich uczuciach

78

POROZMAWIJ O SWOICH UCZUCIACH

Nie wypowiadaj się na temat charakteru czy osobowości dziecka



ZAMIAST



POROZMAWIJ O SWOICH UCZUCIACH



Dzieci są przygotowane na słuchanie szczyrych wypowiedzi rodziców. Przez opisywanie tego, co czujemy, jesteśmy wiarygodni i nie przynosi nam to ujem.

POROZMAWIJ O SWOICH UCZUCIACH (cd.)

Zauważ, że kiedy rodzice starają się pomóc dziecku, mówią tylko o swoich odczuciach. Używają słów „ja” lub „ja czuję”.

ZAMIAST



ZAMIAST



POROZMAWIJ O SWOICH UCZUCIACH



POROZMAWIJ O SWOICH UCZUCIACH



Jest zupełnie możliwa współpraca z kimś, kto wykazuje irytację lub złość tak długo, dopóki nie atakuje ciebie.

JAK ZACHĘCIĆ DZIECKO DO WSPÓŁPRACY

Napisz liścik

NAPISZ LIŚCIK

Czasami nic nie przyniesie takiego efektu, jak słowo pisane. Poniższy liścik napisał ojciec zmęczony czyszczeniem umywalki, zapchannej włosami córki.

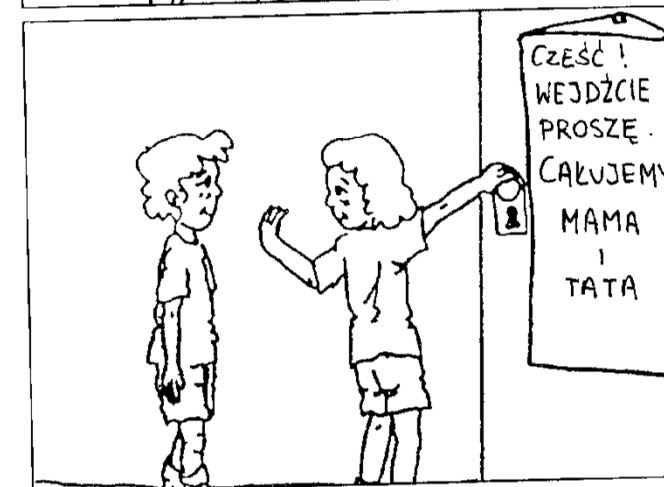


Przed pójściem do pracy matka przytwierdziła do telewizora kartkę z takim napisem



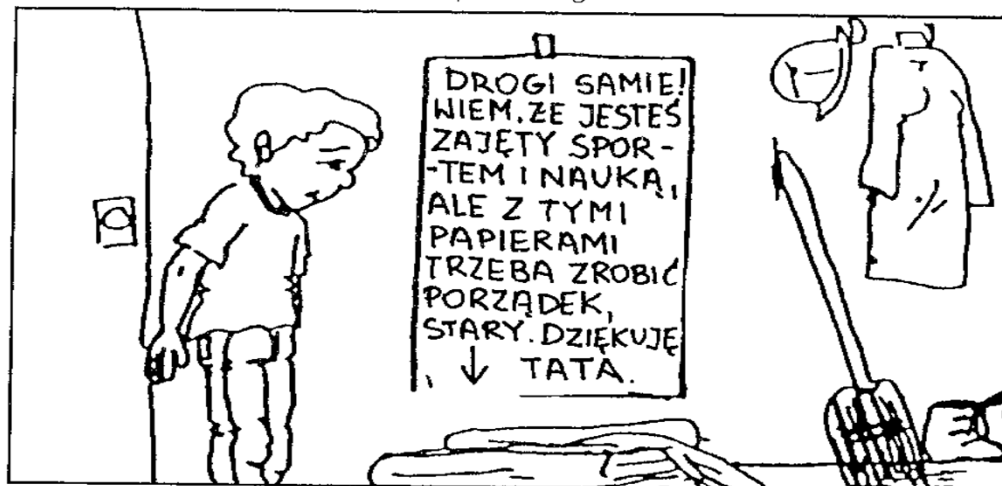
NAPISZ LIŚCIK (cd.)

Ten liścik został zawieszony na drzwiach sypialni. Była to dwustronnie zapisana wywieszka, która dawała zmęczonym rodzicom dodatkową godzinę snu w niedzielę rano. Kiedy wstawali, odwrócili wywieszkę na drugą stronę.

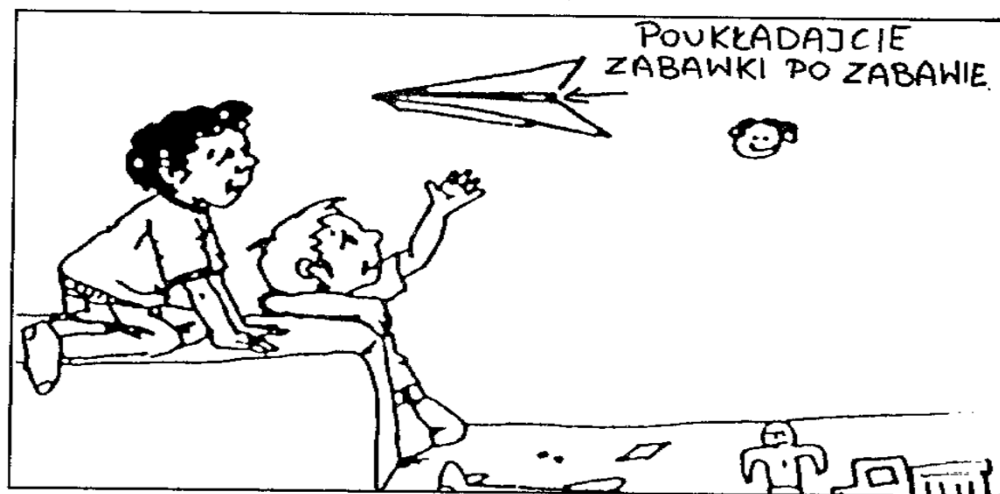


NAPISZ LIŚCIK (cd.)

Ten ojciec zmęczył się upominaniem i w końcu postanowił napisać parę słów, mówiących za niego.



Mama puściła samolocik z papieru z poleceniem dla syna i jego kolegi, z których żaden nie umiał czytać. Malcy przybiegli z pytaniem, co znaczą te słowa, kiedy dowiedzieli się, poukładali swoje zabawki.



Zamiast karania

- ◉ Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka **„Jestem wściekły, że moja piła została na dworze i zardzewiała na deszczu”**
- ◉ Określ swoje oczekiwania **„Oczekuję, aby moje narzędzia zostały zwrócone po pożyczeniu ich”**
- ◉ Wskaż dziecku, jak może naprawić zło **„Piła potrzebuje teraz szklanej waty i cienkiej warstwy oleju”**.

- zaproponuj wybór „**Możesz pożyczać moje narzędzia, ale musisz je zwracać, inaczej utracisz przywilej używania ich. Decyduj sam.**”
- przejmij inicjatywę
DZIECKO: **Dlaczego pudło z narzędziami jest zamknięte?**
OJCIEC: **Ty mi powiedz dlaczego?**
- wspólnie rozwiąż problem „**Możemy ustalić, że będziesz używał moich narzędzi, kiedy zechcesz, ale ja chce być pewien, że będą na swoim miejscu, kiedy będę ich potrzebował**”.

ZAMIAST KARANIA

ZAMIAST



WSKAŹ, W CZYM DZIECKO MOGŁOBY CI POMÓC



ZAMIAST KARANIA

ZAMIAST



ZAPROPONUJ WYBOR



ZAMIAST



WYRAŹ OSTRY SPRZECIW (BEZ ATAKOWANIA CHARAKTERU)



ZAMIAST



ZAREAGUJ (POFOZ TEMU KRES, POZBAW SWOBODY RUCHÓW)



Przypuśćmy jednak, że młoty zachowuje się tak źle, że marka musi opuścić sklep. Co wtedy? Następnego dnia bez kazań i moralizowania można dać mu odczuć konsekwencje złego zachowania.

ZAMIAST KARANIA
Daj odczuć dziecku
konsekwencje

DAJ DZIECKU ODCZUĆ KONSEKWENCJE



ZAMIAST KARANIA

WYRAŻ OTWARCIE SWOJE UCZUCIA



WYRAŻ SWOJE OCZEKIWANIA



POKAŻ DZIECKU, JAK MOŻE NAPRAWIĆ ZŁO



Dla wielu dzieci takie podejście do sprawy będzie wystarczające, aby zachęcić je do bardziej odpowiedzialnych działań.

ZAMIAST KARANIA

Przypuśćmy jednak, że dziecko nadal pożycza i zapomina oddać przybory?

ZAPROPONUJ WYBÓR



A jeżeli nadal postępuje tak samo?

PRZEJMIJ INICJATYWĘ



Aby rozwiązać problem

- porozmawiaj o dziecięcych odczuciach i potrzebach
- porozmawiaj o twoich odczuciach i potrzebach
- wspólnie zastanówcie się nad znalezieniem obopólnie korzystnego rozwiązania
- wypisz wszystkie pomysły bez oceniania ich
- zdecyduj, który pomysł ci się podoba, który nie, a który planujesz wprowadzić w życie.

ABY ROZWIĄZAĆ PROBLEM

Krok 1,2,3,4

ABY ROZWIĄZAĆ PROBLEM

KROK 1.

Porozmawiaj o dziecięcych odczuciach i potrzebach



KROK 2

Porozmawiaj o swoich odczuciach i potrzebach



118

ABY ROZWIĄZAĆ PROBLEM

KROK 3.

Wspólnie zastanówcie się nad znalezieniem wspólnie korzystnego rozwiązania



KROK 4.

Wypisz wszystkie pomysły bez oceniania ich



119

ABY ROZWIĄZAĆ PROBLEM

Krok 5

ABY ROZWIĄZAĆ PROBLEM

KROK 5.

Zadecyduj, który pomysł ci się podoba, który nie, a który planujesz wprowadzić w życie



Aby zachęcić dziecko do samodzielności

- pozwól dziecku dokonać wyboru **„Czy dzisiaj chcesz założyć czarne, czy czerwone spodnie?”**
- okaż szacunek dla dziecięcych zmaganiań **„Stój trudno otworzyć. Czasem wystarczy, gdy postuka się w wieczko”**
- nie spiesz się z dawaniem odpowiedzi **„To ciekawe pytanie. Co o tym myślisz?”**
- zachęć dziecko do korzystania z cudzych rozwiązań **„Być może właściciel sklepu zoologicznego coś poradzi”**
- nie odbieraj nadziei **„A więc myślisz o sprawdzeniu swoich umiejętności aktorskich! To dopiero doświadczenie”**.

Pochwały i samoocena

- opisz, co widzisz „**Widzę, czysta podłogę, zrobione łóżko, książki równo ułożone na półce**”
- opisz, co czujesz „**Przyjemnie wejść do takiego pokoju**”
- podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka „**Uporządkowałaś ołówki i kredki, ułożyłaś w oddzielnych pudełkach. To się nazywa porządek**”.

HAIM G. GINOTT „MIĘDZY RODZICAMI A DZIEĆMI”



Sposób, w jaki rodzice i nauczyciele mówią do dziecka, informuje dziecko, co do niego czują. Ich stwierdzenia mają wpływ na jego szacunek do samego siebie i poczucie własnej wartości. W dużym stopniu język rodziców determinuje przeznaczenie dziecka.

Dziękujemy za uwagę

Opracowanie:
Renata Ganowicz-Muszyńska