

ABY ZACHĘCIĆ DZIECKO DO WSPÓŁPRACY:

1. Opisz, co widzisz lub przedstaw problem, np. „na łóżku leży mokry ręcznik”.
2. Udziel informacji, np. „ten ręcznik moczy mój koc”.
3. Powiedz to jednym słowem, np. „ręcznik”.
4. Opisz, co czujesz, np. „nie lubię spać na mokrym łóżku”.
5. Napisz liścik, np. „proszę powieś mnie na miejsce, abym mógł wyschnąć – Twój ręcznik” (powyżej wieszaka na ręcznik).

ZAMIAST KARANIA:

1. Wskaż, w czym dziecko mogłoby ci pomóc.
 2. Wyraź ostry sprzeciw (nie atakując charakteru).
 3. Wyraź swoje uczucia i oczekiwania.
 4. Pokaż dziecku, jak może naprawić zło.
 5. Zaproponuj wybór.
 6. Przejmij inicjatywę.
 7. Daj dziecku odczuć konsekwencje złego zachowania.
- Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka, np. „jestem wściekły, że moja nowa piła została na dworze i zardzewiała na deszczu”.
 - Określ swoje oczekiwania, np. „oczekuję, aby moje narzędzia zostały zwrócone po pożyczeniu ich”.
 - Wskaż, jak może naprawić zło, np. „piła potrzebuje teraz trochę szklanej waty i cienkiej warstwy oleju”.
 - Zaproponuj wybór, np. „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 chcę być pewien, że będą na swoim miejscu, kiedy będę ich potrzebował”.

JAK POMÓC DZIECIOM, ABY RADZIŁY SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI?

Dzieci potrzebują, aby ich uczucia były akceptowane i doceniane.

1. Słuchaj dziecko spokojnie i z uwagą.
2. Zaakceptuj jego uczucia słowami: „och, mmmm, rozumiem”.
3. Określ te uczucia, np. „to frustrujące”.
4. Zmień pragnienia dziecka w fantazję, np. „pragnę wyczarować dla Ciebie natychmiast całą kiść bananów”.

*

Wszystkie uczucia można zaakceptować. Pewne działania należy ograniczyć. „Widzę, jak jesteś zły na brata. Powiedz mu, co chcesz, słowami, nie pięściami”.

ABY ROZWIĄZAĆ PROBLEM:

1. Porozmawiaj o dziecięcych odczuciach i potrzebach.
2. Porozmawiaj o twoich odczuciach i potrzebach.
3. Wspólnie zastanów się nad znalezieniem obopólnie korzystnego rozwiązania.
4. Wypisz wszystkie pomysły bez oceniania ich.
5. Zdecyduj, który pomysł ci się podoba, który nie, a który planujesz wprowadzić w życie.

ABY ZACHĘCIĆ DZIECKO DO SAMODZIELNOŚCI:

1. Pozwól dziecku dokonać wyboru. „Czy dzisiaj chcesz założyć szare czy czerwone spodnie”?
2. Okaż szacunek dla dziecięcych zmagania. „Słój trudno otworzyć, czasem wystarczy, gdy postuka się łyżeczką w wieczko”.
3. Nie zadawaj zbyt wielu pytań. „Miło cię widzieć. Witaj w domu”.
4. Nie spiesz się z dawaniem odpowiedzi. „To ciekawe pytanie. Co o tym myślisz?”
5. Zachęć dziecko do korzystania z cudzych rozwiązań. „Być może właściciel sklepu zoologicznego coś poradzi.”
6. Nie odbieraj nadziei. „A więc myślisz o sprawdzeniu swoich umiejętności aktorskich. To dopiero będzie doświadczenie.”

POCHWAŁA I SAMOOCENA

Zamiast chwalić:

1. Opisz, co widzisz. „Widzę czystą podłogę, zrobione łóżko, książki równo ułożone na półce.”
2. Opisz co czujesz. „Przyjemnie wejść do takiego pokoju.”
3. Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka słowami:
„Uporządkowałeś ołówki, kredki i pióra i ułożyłeś w oddzielnych pudełkach. To się nazywa porządek.”

W opracowaniu wykorzystano między innymi materiały z książki *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły* autorstwa Elaine Mazlish i Adele Faber.