**„Jak mówić żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły”**



W ostatnim czasie, książka Adele Faber i Elaine Mazlish, stała się najpopularniejszym poradnikiem jak budować konstruktywną komunikację z dzieckiem. Książka jest przeznaczona dla każdego, kto chciałby lepiej rozumieć i mądrzej kochać dzieci oraz być przez dzieci kochanym i rozumianym. Znajdziemy w niej praktyczne ćwiczenia i wskazówki ułatwiające opanowanie sztuki komunikowania się z dziećmi i dowiemy się jakie błędy popełniamy.

Dzięki wyrażaniu emocji, wsłuchiwanie się w trudności dziecka, jesteśmy w stanie mu pomóc
w stawaniu się dojrzałym.

Dla zainteresowanych, w linku znajdziemy wywiad autorek książki:

<https://www.youtube.com/watch?v=A5ext9bJ5iA&feature=youtu.be>

**A oto kilka wskazówek zawartych w książce:**

**1. Uczucia, emocje**

* **słuchaj uważnie:**
czasem dziecku wystarczy milczący słuchacz, żeby samo dostrzegło problem i znalazło jego rozwiązanie
* **nazwij uczucia:**
określ je. Słowa, takie jak: *“Nie przejmuj się, Przecież cię nie boli”* – nikogo nie pocieszą. Jeśli zamiast tego powiesz: *“Widzę, że jest ci przykro, To bardzo smutne”* – dziecko poczuje się zrozumiane, samo też lepiej zrozumie to, co czuje
* **akceptuj uczucia**, za pomocą “słów kluczy”:
zamiast: *“Uderzył cię? A tyle razy mówiłam, żebyś się z nim nie bawił, ale ty ciągle wszystkich zaczepiasz…”*, użyj “słów kluczy”- pełnych zrozumienia i uwagi, np. *“aha, oooo, rozumiem, hmm*”
* **akceptacja uczuć nie oznacza akceptacji złych zachowań:**
*“Widzę, że jesteś na mnie zły. Powiedz mi to słowami, 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 krzyczysz”*
* **napisz liścik:**
*“Drogi Janku! Jestem głodny. Twój pies”*

**3. Zamiast kar (w sytuacji niepożądanego zachowania dziecka)**

* **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”*
* **powiedz, co czujesz:**
*“Wyrywanie innym zabawek jest nieprzyjemne”*
* **zaproponuj wybór:**
*“Jeśli chcesz nadal bawić się w piaskownicy, przestań tak robić”*
* **przejmij inicjatywę, daj odczuć dziecku 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?”*
* **doceń wysiłek, jaki dziecko wkłada w wykonanie zadania:**
*“Zapięcie wszystkich guzików to sztuka”*
* **pozwól, aby dziecko samo znalazło odpowiedź:**
nie dawaj zbyt szybko gotowych odpowiedzi; wskaż “źródła”, niech także inni staną się autorytetami
* **nie odbieraj nadziei:**
*“Więc marzysz o karierze piłkarza?”*

**5. Pochwały**

* **opisz, co widzisz lub czujesz:**
bez ogólników typu: *“Jesteś grzecznym chłopcem”*, użyj natomiast: *“Widzę, że wszystkie autka postawiłeś na półce. Lubię patrzeć na taki porządek”*
* **dodaj do opisu podsumowanie:**
*“Prosiłam cię, żebyś za kwadrans przyszedł na obiad i jesteś. To nazywam punktualnością!”*

**6. Role i etykietki**

* **uwolnij dziecko od etykietek:**
stwórz sytuację, w której dziecko (i inni) spojrzy na siebie inaczej;
gdy dziecko uważa się za niezdarne: *“Muszę to naprawić, mógłbyś 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:**
w rozmowie przez telefon: *“Och, żebyś widział swojego syna, jak się zachowywał dzisiaj w piaskownicy: dzielił się zabawkami, wspólnie z kolegą zbudował zamek”* – gdy dziecko ma kłopoty ze współdziałaniem
* **pokaż zachowanie godne naśladowania:**
*“Mam tyle pracy i nie wiem jak się do tego zabrać. Już wiem, ułożę sobie plan działania”* – gdy dziecko jest niezorganizowane



Książkę śmiało można nazwać obowiązkową lekturą dla rodziców i opiekunów. Gorąco polecamy.