

JAK KONSTRUKTYWNI ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM?

UŻYWAJ
POZYTYWNYCH
KOMUNIKATÓW



Przekazuj pozytywne komunikaty i mów wyraźnie czego oczekujesz od dziecka. Powiedz "Idź" zamiast "Nie biegaj!", "Połóż stopy na podłodze" zamiast "Zdejmij nogi z krzesła". Pozytywne komunikaty są nie tylko skuteczne, ale także wprowadzają miłą atmosferę.

Mów dziecku, co myślisz i w sposób możliwie najprostszy i dosłowny. Powiedz "Usiądź, przeczytam ci bajkę" zamiast "Nie biegaj po sali, bo ja chcę przeczytać ci bajkę – a nie mogę przeczytać, bo ciągle biegasz".

MÓW JASNO I
PROSTO

CHWAŁ I
KRYTYKUJ
ZACHOWANIE –
NIE DZIECKO

Dobra pochwała to taka, która opisuje możliwie dokładnie to, co dziecko zrobiło dobrze. "Dziękuję Janku, że siedzisz spokojnie i patrzysz na mnie. Widzę, że jesteś gotowy do słuchania bajki". Jeśli musisz skrytykować zachowanie dziecka, oddziel jego zły występ od dziecka samego. Opisz dokładnie co dziecko źle zrobiło i jak powinno poprawnie się zachować. "Basiu, zapomniałaś wsunąć krzeselko pod stół i ktoś mógł się o nie potknąć. Następnym razem pamiętaj, proszę, o zasunięciu swojego krzeselka".

Podstawowy sposób na poprawienie komunikacji to przykładanie większej wagi do uważnego słuchania drugiej osoby.

Pochyl się do poziomu dziecka podczas słuchania i poświęć mu całą swoją uwagę. Zamiast oceniać opowieść dziecka lub zasypywać je pytaniami, po prostu słuchaj.

Zachęć dziecko do dalszego mówienia, powtarzając to, co ono mówi.

Powtarzanie pomaga również sprawdzić, czy dobrze zrozumiałaś opowieść dziecka.

SŁUCHAJ
UWAŻNIE

AKCEPTUJ
DZIECIĘCE
EMOCJE

Staraj się słuchać dziecka bez jednoczesnego oceniania i krytykowania jego słów. Szanuj uczucia dziecka nawet wtedy, gdy jest ono zdenerwowane lub w złym nastroju. Zachęcaj dziecko do opowiedzenia o swoich uczuciach - lepiej, gdy wyrazi swoją złość słowami niż czynami.

MÓW
TWARZĄ,
CIAŁEM I
TONEM
GŁOSU

Powszechnie wiadomo, że 70-80% komunikatu przekazujemy pozawerbalnie - mową ciała, gestami i dobraniem tonu głosu. Dbaj o to, aby ton głosu pasował do przekazywanej wiadomości (np. nie zwracaj uwagi miłym i śpiewnym tonem, lecz poważnym). Pamiętaj, aby podczas mówienia nawiązać kontakt wzrokowy z rozmówcą oraz aby postawa twojego ciała była zrelaksowana i otwarta.

Mów do dziecka głosem miłym i kontroluj jego ton, a nie tylko słowa. Nigdy nie zwracaj się do dziecka z dużej odległości, np. mówiąc (krzycząc!) do niego z drugiego końca sali. Jeśli dziecko znajduje się od ciebie w odległości ponad 2-2,5 metra - najpierw podejdź do niego a dopiero potem coś powiedz.

KONTROLUJ
SWÓJ GŁOS

DAJ SOBIE
CZAS



Dobra komunikacja wymaga więcej czasu, dlatego zaplanuj go wystarczająco dużo na swobodne rozmowy z dzieckiem. Może to być czas poranny, gdy dzieci przychodzą do sali i rozglądają się dopiero za zajęciem. Na rozmowy pozbawione pośpiechu możesz znaleźć czas na placu zabaw, podczas posiłków, wspólnej zabawy. Ważne, abyś w ciągu dnia znalazła czas na dodawanie otuchy dzieciom, które tego akurat potrzebują.