



ZESPÓŁ PORADNI NR 3

Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna nr 6

Specjalistyczna Poradnia Wczesnej Diagnostyki i Rehabilitacji

20 - 863 Lublin, ul. Młodej Polski 30

tel./ fax (81) 741- 09- 30; 0-501-37-00-90

www.zp3.lublin.pl / e-mail: poczta@zp3.lublin.eu

Jak rozmawiać z dzieckiem?



GAZETKA NR 8

opracowanie:
Karolina Żmudzka – psycholog, doradca zawodowy

To, **co mówimy**, jest równie ważne jak to, **w jaki sposób mówimy**.

Jakich słów i zwrotów WARTO UNIKAĆ?

Pochwała

- jestem z ciebie dumna
- zuch dziewczynka
- brawo, nikt tak jak ty nie skacze
- ale z ciebie dzielny chłopiec
- pięknie narysowałeś
- ładnie zjadłeś

Motywacja zewnętrzna

- dasz radę, jeśli nie ty, to kto
- musisz się jeszcze bardziej postarać
- jeszcze tylko 500 metrów i czeka na ciebie nagroda
- popatrz, ile możesz zyskać, jeśli...
- jesteś najlepszy

Upomnienie, osąd, nagana

- jak mogłeś postąpić tak bezmyślnie
- ile razy mam ci powtarzać
- co się z tobą dzieje
- przestań wreszcie

- natychmiast się uspokój
- nie wolno tak robić
- co ty sobie wyobrażałeś, że...
- nic nie można cię poprosić, bo ciągle mówisz „nie” i „nie”

Etykiety:

- leń
- jesteś kłamcą
- ale z ciebie niejadek
- taka grzeczna dziewczynka
- jesteś najpiękniejsza
- mój bohater
- nie bądź taki uparciuch



Porównania:

- Kasia już zna tabliczkę mnożenia, a jest od ciebie młodsza
- kiedy nauczysz się wiązać buty? Masz już 6 lat
- inne dzieci w twoim wieku same się ubierają
- cały tatuś, taki sam bałaganiarz

Wykorzystanie relacji:

- będzie mi przykro, jeśli tak postąpisz
- i jeszcze łyżka za mamusię, i za tatusia, i za babcię...
- mamusia tak ładnie prosi
- zrób to dla mnie
- to twoja wina

Dlaczego te słowa i zwroty ZRYWAJĄ RELACJĘ?

„Pochwała”, motywacja zewnętrzna, upomnienie, osąd, nagana, etykiety, porównania, wykorzystanie relacji...

Te wszystkie słowa i zwroty **naruszają integralność dziecka, przekraczają jego granice**, nie dają mu przestrzeni na **dokonywanie wyborów, zmuszają** je do niechcianego posłuszeństwa lub buntu.



Dzieci, które słyszą takie słowa, **przestają sobie ufać**.

Niestety **dorosłym** też **rzadko ufają**. Stają się **bezsilne**, co może przybrać formę **bierności** w działaniu, **wycofania się z grupy**. Takie dzieci wyglądają na **przestraszone, nieśmiałe**. Łatwo wpadają w płacz. Są **bojaźliwe**. Na niektóre dzieci krytyka, etykietowania czy osądzanie działają jak przystawiona czerwona płachta na byka. Dorośli spotykając takie dzieci twierdzą, że one „uwielbiają walczyć”, bo krzyczą, kopią, biją, używają nieprzyzwoitych słów.

Takie dzieci **wyglądają na** zadziorne, hataśliwe, agresywne, czasem wulgarne.

Warto pamiętać, że **to, co mówimy do dzieci naprawdę ma znaczenie**.

Bez względu na to, czy nasze słowa zawierają takie **„komplementy”** jak: *jesteś piękna, cudownie śpiewasz, to twoja najlepsza praca, odważny chłopiec...*

czy też pełne są **pretensji**: *jak mogłeś, tak się nie robi, jesteś nieodpowiedzialny, niegrzeczna dziewczynka..., mają wpływ na to, co dzieci myślą o sobie*.

Te słowa **kształtują ich obraz świata.**

Wpływają na ich **zachowanie.**

Pokazują jak traktować drugiego,
młodsze, słabszego.

Uczą, jak rozwiązywać pojawiające
się **problemy.**



Co i jak WARTO MÓWIĆ DO DZIECI?

Dobra pochwała

Zamiast **pochwały opartej na przymiotnikach** lepiej **wyrazić uznanie**, czyli **podziękować** za jakiś konkretny czyn, który zaspokoił jakąś naszą potrzebę.

„Dziękuję, że pomogłeś mi posprzątać po obiedzie, bo lubię kiedy razem coś robimy.”

„Kiedy usłyszałam, że stanąłeś w obronie młodszego kolegi, byłam naprawdę poruszona, bo chciałam, żeby ludzie czuli się bezpiecznie. Myślę, że dzięki temu, co zrobiłeś, ten chłopiec poczuł się bezpiecznie.”

Zamiast osądów

W miejsce osądów, etykietowania, krytykowania warto postugiwać się językiem osobistym, który dobrze jest znany dzieciom i przez nie słyszany. *„Chcę/nie chcę, lubię/nie lubię, podoba mi się/nie podoba mi się.”*

zamiast: *„Jak mogłeś uderzyć brata?!”*

lepiej powiedzieć:

„Chcę, żebyście bawili się tak, by żadnemu z was nie działa się krzywda bo nie chcę, żebyś bił brata.”

zamiast: *„Jesteś kłamcą!”*

lepiej powiedzieć:

„Chciałabym usłyszeć, jak to wyglądało z twojego punktu widzenia.”



Zamiast porównań

Kiedy **porównujemy dzieci do siebie** lub **nadajemy im etykiety**, to nie tylko **zrywamy kontakt**, ale i tworzymy dwubiegunowy świat, w którym **ja jestem mądry, a ty głupi**. W takim świecie trudniej wchodzi się w relacje, bo ten drugi **nie zasługuje na przyjaźń ze mną** lub **ja nie jestem wystarczająco dobry, by należeć do tej paczki**.

Przestaniemy porównywać, gdy będziemy patrzeć wyłącznie na nasze dziecko, a patrząc **będziemy widzieć niepowtarzalny, wyjątkowy egzemplarz**.

Jeśli chcesz, żeby twoje dziecko umiało tabliczkę mnożenia, **zapytaj**:

„Potrzebujesz mojej pomocy w nauce mnożenia?”

Jeśli chcesz, by dziecko samodzielnie myło zęby, **powiedz**:

„Chodź, pokażę ci jak szczotkować zęby, żeby pozbyć się resztek jedzenia i mieć zdrowe zęby.”



A CO, JEŚLI SIĘ NIE UDA?

Gdy wyjdą z twoich ust słowa, które nie pochodzą z serca. Zawsze wtedy możesz przecież powiedzieć dziecku tak:

*„Przepraszam. Zrobiło mi się strasznie smutno (**UCZUCIE**), gdy usłyszałam jak mówię do ciebie, że jesteś leniem i bałaganiarzem (**OBSERWACJA**), bo chciałam nie osądzać (**POTRZEBA**). Następnym razem, gdy będę zdenerwowana najpierw policzę do 10, a potem dopiero powiem (**PROŚBA**).”*



Pochwała opisowa

zamiast oceniać



opisz



zamiast oceniać



opisz



zamiast oceniać **opisz, co widzisz lub czujesz**



zamiast wytykać błędy



opisz to co dobre i powiedz co jeszcze należy zrobić



zamiast wytykać co nie zostało zrobione



opisz co zostało zrobione i co jeszcze należy zrobić



Unikaj porównań, które stawiają jedno z dzieci w niekorzystnym świetle.
zamiast...



opisz problem

Unikaj porównań, które wyróżniają jedno z dzieci.
zamiast...



opisz co widzisz lub czujesz



Literatura cytowana:

- Monika Szczepanik <http://dziecisawazne.pl/czego-nie-powinnismy-mowic-dzieciom/>
- A. Faber, E. Mazlish. *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły.*
- A. Faber, E. Mazlish. *Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole.*
- A. Faber, E. Mazlish. *Rodzeństwo bez rywalizacji. Jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, by samemu żyć z godnością.*

Grafika:

- <http://www.we-dwoje.pl/jak;rozmawiac;z;dziecmi;o;seksie,artykul,28710.html>
- <http://facet.interia.pl/meskie-tematy/news-rozwod-rodzicow-trauma-dziecka,nld,449667>
- fot. Panthermedia http://polki.pl/rodzina_rodzice_artykul,10027654.html
- <http://www.miejscadzieci.pl/tekstredakcyjny.php?fid=181>
- fot. Valua Vitaly - Fotolia.com
http://babyonline.pl/przedszkolak_problemy_przedszkolaka_galeria.html?galg_id=2937&ph_center_01_page_no=1
- fot. Thinkstockphotos <http://dzieci.pl/kat,1024263,title,Czy-kary-dla-dzieci-sa-potrzebne,wid,14180259,wiadomosc.html?smgputicaid=610a7e>