

Jak zwiększyć efektywność komunikacji z dzieckiem?

Komunikacja pozytywnej dyscypliny - uprzejmie i stanowczo jednocześnie

Przykłady komunikatów zbyt stanowczych:

- „Nie będę Ci więcej powtarzała. Posprzątaj natychmiast te zabawki albo oddam jutro oddam je wszystkie innym dzieciom”.
- „Jak nie umyjesz zębów, nigdy już nie dostaniesz słodyczy”.
- „Nie obchodzi mnie, że nie chcesz iść dzisiaj do przedszkola. Natychmiast zakładaj buty i wychodzimy”.

Przykłady komunikatów zbyt uprzejmych:

- Nie rozumiem czemu nie jesz obiadu, smutno mi z tego powodu”.
- „Proszę przestań płakać. Tym razem coś Ci kupię, ale pamiętaj, że nie możesz zawsze czegoś dostawać kiedy wchodzimy do sklepu”.
- „No dobrze, już posprzątam dzisiaj za Ciebie”.

Przykłady komunikatów uprzejmych i stanowczych jednocześnie:

- **Poinformuj o ustaleniach/ regułach:**
„Czas na kąpiel.”
- **Wyraź czego chcesz/ uczyń oczekiwania jasnymi:**
„Chcę, żebyś ze mną wszedł do basenu.”
- **Sprawdź czy dziecko rozumie:**
„Gdzie odkładamy buty po zdjęciu ich?”
- **Uznaj uczucia:**
„Wyobrażam sobie jak trudno przerwać zabawę. Jednocześnie jest już pora kolacji. Kto dzisiaj nakrywa do stołu?”
- **Okaz zrozumienie i użyj „jak tylko”:**
„Rozumiem, że chciałbyś teraz ze mną czytać. Jak tylko dokończę rozmawiać z Tatą, to Ci poczytam. Wybierz książkę.”
- **Doprowadzenie do końca umowy zawartej zawczasu (uprzejmie i bez słowa czekaj na odpowiedź/reakcję):**
„Zauważyłam, że nie chcecie się dzielić piłką. Jaka była umowa o zabawie na zmianę?”
- **Daj wybór:**
„Widzę, że nie masz ochoty się teraz ubierać i jednocześnie jest teraz czas szykowania. Zaczynasz ubieranie od koszulki czy skarpetek?”
- **Uznaj uczucia i zadaj pytanie pełne ciekawości:**
„Widzę, że Ci trudno przerwać zabawę. Czego potrzebujesz, abyśmy mogli już wyjść z domu?”
- **Przekieruj:**
„Ty nie chcesz teraz pływać. Ja też czegoś nie chcę: płacić za zajęcia z instruktorem, jeśli z nich nie korzystasz. Dlatego znajdziemy sposób na zmobilizowanie Cię.”
- **Odpowiedz pytaniem:**
„Wskoczysz do wody sam czy potrzebujesz mojej pomocy?”
- **Zachęcaj do współpracy:**
„Potrzebuję Twojej pomocy. Masz pomysł jakie rozwiązanie byłoby teraz najbardziej pomocne?”