

Dobra komunikacja sprzyja dobrym relacjom.

Nie ma w niej:

- oceniania,
- osądzania,
- czy bezpodstawnego krytykowania drugiego człowieka.

Każdy ma prawo odczuwać i mówić o swoich emocjach, wyrażać własne zdanie i ma prawo zostać wysłuchany.

Dobra komunikacja z dzieckiem opiera się na obecności:

1. Dziecko uczy się przez naśladowanie. **Pokazuj, jak wyrażać gniew, smutek i inne trudne emocje.**
2. **Rozmawiaj – nie przemawiaj, nie krytykuj, nie strasz.**
3. Kiedy dziecko zwierza Ci się z trudnych problemów, czasem „testuje” Cię i nie mówi od razu wszystkiego. **Słuchaj uważnie, zachęcaj je do otwartości – stwórz przestrzeń dla opowieści dziecka.**
4. Zwróć uwagę, kiedy dziecko najchętniej z Tobą rozmawia . **Znajdź wtedy czas na rozmowę.**
5. **Zacznij rozmowę** – pokaż dziecku, że zależy Ci na nim i troszczysz się o to, co się dzieje w jego życiu.
6. **Podchodź z ciekawością do zainteresowań swojego dziecka** – bądź na bieżąco z ulubioną muzyką lub hobby

Zasady dobrej komunikacji z dzieckiem:

- ❖ zwróć uwagę na język ciała dziecka i dostosuj do niego swoje zachowanie,
- ❖ podążaj tropem myśli dziecka i staraj się zrozumieć jego punkt widzenia,
- ❖ pozwól mu dokończyć myśl, słuchaj uważnie bez przerywania,
- ❖ nie pozuj na osobę bez wad - napomknij o swoich wadach i potknięciach,
- ❖ nie staraj się być dowcipny kosztem dziecka, ani tym bardziej nie sil się na złośliwość,
- ❖ nie domyślaj się jego motywów,
- ❖ nigdy nie poniżaj i nie upokarzaj,
- ❖ nie zmuszaj do przyznawania Ci racji,

