

Jak rozmawiać z dzieckiem?

Wstęp

Dobra komunikacja z dzieckiem to podstawa budowania bezpiecznej i wspierającej relacji.

W tym mini poradniku znajdziesz praktyczne wskazówki, jak rozmawiać z dzieckiem, by czuło się słuchane, zrozumiane i ważne.

Kluczowe zasady komunikacji z dzieckiem

- Mów spokojnie i wprost.
- Utrzymuj kontakt wzrokowy.
- Bądź cierpliwy – dziecko może potrzebować czasu.
- Unikaj krytyki i ocen.
- Staraj się zrozumieć emocje dziecka, zanim zareagujesz.

Co mówić, a czego unikać?

- Zamiast: „Nie przeszkadzaj” → powiedz: „Zaraz skończę i wtedy porozmawiamy.”
- Unikaj słów typu: „Zawsze”, „Nigdy”, „Bo tak powiedziałem.”
- Wybieraj komunikaty typu „ja” – np. „Niepokoję się, gdy nie wracasz na czas.”

Jak słuchać, by dziecko chciało mówić?

- Przerywaj inne czynności, by skupić uwagę.
- Dopytuj, nie oceniając: „Co się stało?”, „Jak się z tym czujesz?”
- Potwierdzaj, że słyszysz: „Rozumiem, że było ci trudno.”

Jak rozmawiać z dzieckiem?

Przykłady codziennych rozmów

- „Co ci się dzisiaj podobało w szkole?”
- „Widzę, że jesteś smutny. Chcesz porozmawiać?”
- „Dziękuję, że powiedziałeś mi, co się stało. To dla mnie ważne.”

Warto pamiętać

Codzienna rozmowa z dzieckiem to nie tylko wymiana słów, ale sposób na budowanie więzi i poczucia bezpieczeństwa. Dzięki uważności i empatii możesz pomóc dziecku lepiej radzić sobie z emocjami i trudnymi sytuacjami.

Kontakt

Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna CET

Adres: ul. Jagiellońska 8a, 05-120 Legionowo

Telefon: 533-826-565

E-mail: legionowoppp71@op.pl