

# Pozytywna komunikacja z dzieckiem



To jakie słowa kierujemy do naszych dzieci,  
wywiera często duży wpływ na ich rozwój.

Sposób w jaki rozmawiamy z naszymi  
pociechami może rzutować na ich samoocenę,  
zachowanie, a nawet na przyszłe  
ukszałtowanie charakteru.

Warto więc by słowa jakie  
kierujemy do kilkulatek  
pozytywnie wpływały na ich  
równowagę psychiczną.



[To zdjęcie](#), autor: Nieznany autor, licencja: [CC](#)

## **"Mamo, tato: a dlaczego?!"**

Dzieci bardzo często słyszą słowa takie jak "przestań", "uważaj", "nie wolno". Zazwyczaj mówimy je dla ich dobra, w celu zapewnienia im bezpieczeństwa.

Zdarza się jednak, że po usłyszeniu tych słów, dziecko nie wie z jakiego powodu ma na coś uważać, czemu w danym miejscu nie wolno się bawić itp. Warto wtedy wytłumaczyć, dlaczego powinno zachowywać się w taki, a nie inny sposób. Jeśli dziecko zrozumie powód, dla którego mu czegoś zabraniamy lub upominamy go - istnieje większa szansa, że nie zachowa się kolejny raz w ten sam sposób.

# OTO KILKA PODPOWIEDZI JAK MOŻNA ZASTĄPIĆ CZĘSTO NADUŻYWANE PRZEZ RODZICÓW SŁOWA



[To zdjęcie](#), autor: Nieznany autor, licencja: [CC BY-NC-ND](#)

## Czym można zastąpić słowo "NIE":

- "Nie mów tak!" → "Użyj innych słów."
- "Nie krzycz!" → "Powiedz jeszcze raz - spokojnie."
- "Nie rozumiem cię." → "Powtórz proszę jeszcze raz, powoli."
- "To nie dla ciebie!" → "To jest Tomka, mogę Ci zaproponować..."
- "Nie złość się!" → "Rozumiem, że się denerwujesz, ale takie..."

## Czym można zastąpić słowa "NIE PŁACZ!":

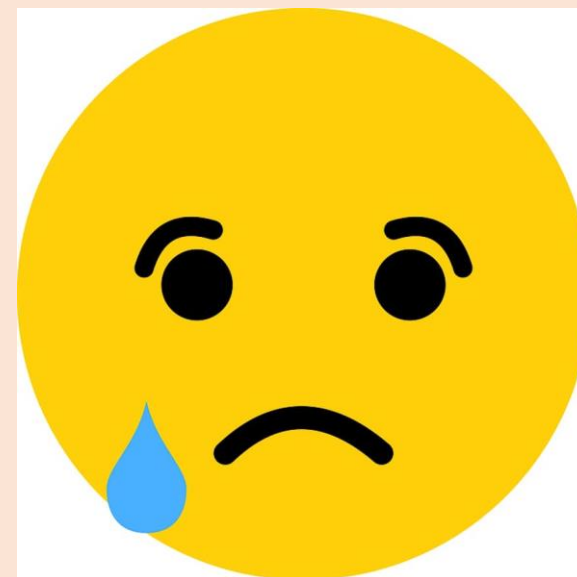
"Nie wiem co się stało, opowiesz mi?"

"Widzę, że cię to smuci. "

"Rozumiem, że jest ci przykro."

"To musiało być dla Ciebie ważne  
prawda?"

"Nie martw się, jestem przy tobie."



Czym można zastąpić słowo "**UWAŻAJ!**":

Pomóż dziecku zwrócić uwagę na otoczenie słowami:



**POPATRZ...** ten kamień jest śliski/ kubek jest gorący.

**CZY WIDZISZ...** te pokrzywy/ znak, że nie można tam wchodzić?

**SPRÓBUJ...** przesunąć się trochę, zrobić to wolniej.

**UŻYJ...** swoich rąk, nóg, ramion.

**CZY SŁYSZYSZ...** nadchodzącą burzę, warczenie psa?

**CZY CZUJESZ...** ciepło tego ogniska?

**Zamiast podawać dziecku gotowe rozwiązania,  
zachęć go do samodzielnego myślenia:**

"Jak planujesz... **wspiąć się na te drabinki/ dostać się na drugą stronę?**"

"Gdzie zamierzasz... **położyć ten kamień/ zbudować bazę?**"

"W jaki sposób... **zejdziesz z drzewa, przeniesiesz piasek?**"

"Kto... **pójdzie z tobą/ pomoże ci to zrobić?**"



## Zdania, które warto mówić swoim dzieciom:

"Dziękuję, że mi pomogłeś. "

"Świetnie ci poszło."

"Może razem wymyślimy rozwiązanie."

"Widzę, że bardzo się starałeś."

"Bardzo ładnie bawiłeś/aś się z bratem."

"Ale jesteś wytrwały. Widać że ci zależy."

"Świetny pomysł."

"Lubię z tobą przebywać. Tęskniłam/em  
za tobą."



# RODZICU STOSUJ POZYTYWNA KOMUNIKACJĘ

## GDY DZIECKO SIĘ BAWI:

Nie biegaj





Chodź wolniej, proszę

Nie krzycz





Mów, proszę ciszej

## **GDY GO NIE ROZUMIESZ:**

- Nie marudź  Powiedz tak, żebym Cię zrozumiała
- Nie płacz  Rozumiem, że jest Ci przykro, też bym płakała

## **KIEDY NIE WIESZ O CO CHODZI**

- Nie stukaj  Rysuj kredkami
- Nie kłóćcie się  Chodźcie się przytulić

## KIEDY POJAWIA SIĘ AGRESJA

Nie bij



Dotknij delikatnie, pogłaskaj

Nie szczyp



Co chciałeś powiedzieć chłopczykowi?

## BIBLIOGRAFIA:

1. „*Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*”, Adele Faber i Elaine Mazlish
2. „Komunikacja w pracy z dziećmi i młodzieżą” ,Petrie Pat
3. <https://www.tatento.pl/a/1377/jak-rozmawiac-z-dzieckiem>
4. [http://www.aps.edu.pl/media/2391609/konieczna-komunikacja\\_2019-ebook-m.pdf](http://www.aps.edu.pl/media/2391609/konieczna-komunikacja_2019-ebook-m.pdf)

PREZENTACJĘ PRZYGOTOWAŁA:

MARTA SZWED