**Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały?**

Zastanawialiście się dlaczego mówicie do dziecka, a ono „nie słyszy”? Mówisz, powtarzasz, a ono nic, zero reakcji. Brzmi znajomo? Poniżej kilka porad jak mówić, żeby dziecko nas słyszało.

1. **Zejdź do poziomu dziecka- PATRZ W OCZY**

Każdy lubi jak mówimy do jego twarzy podczas rozmowy, dziecko również. Schyl się, ukucnij, dziecko skoncentruje się na Tobie i usłyszy Twój komunikat.

1. **Używaj prostych komunikatów**.

Nie używaj górnolotnych słów. Mów krótkie komunikaty.

**Zamiast** „Kasiu, proszę podejdź tu do mnie”

P**owiedz** „Chodź do mnie” lub „Kasia podejdź”.

1. **Podziel wypowiedź**.

Podziel wypowiedz na etapy.

**Zamiast** „Skończyłeś jeść, więc odnieś talerz do kuchni i idź umyj ręce do łazienki” **Powiedz-** „Wstań” kiedy dziecko wstanie podaj mu następny komunikat „Zanieś talerz do kuchni”, kiedy wykona polecenie powiedz „Umyj ręce”

Dzięki temu, dziecko na zagubi się w ilości informacji.

1. **Mów konkretne informacje.**

**Zamiast** „Posprzątaj pokój”

**Powiedz** „Włóż klocki do pojemnika”, „Posadź lalki do wózka”, „Połóż książki na regale”

1. **Mów stanowczo.**

To Ty jesteś rodzicem i to Ty decydujesz co dziecko ma zrobić w danej chwili. Nie zadawaj pytań, wtedy kiedy one nie są potrzebne:

**Zamiast** „Może pójdziemy na dwór?”

**Powiedz** „Teraz czas na spacer”

1. **Bądź konsekwentny**

Jeśli coś obiecasz, czegoś zabronisz- **dotrzymuj słowa**. Wtedy dziecko wie, że Twoje słowa są ważne, czuje się wtedy bezpieczne, bo jest pewny, że kiedy powiesz tak będzie.

Jeśli prosisz, żeby poukładało zabawki na półce, a potem zrobisz to za niego pokazujesz, że Twoje prośby można ignorować, że nie są ważne.

1. **Ostrzegaj i daj czas**

Kiedy dziecko jest czymś zajęte- ogląda bajkę, koloruje, bawi się w najlepsze, poinformuj je, że za 10 minut wychodzicie, jest obiad lub czas na odpoczynek i będzie musiało przerwać swoją aktywność. W ten sposób dziecko będzie wiedziało, co je czeka. W końcu nikt nie lubi być zaskakiwany.

Na zakończenie chciałam przypomnieć, że dziecko należy szanować i akceptować takim, jakie ono jest, co nie oznacza zgody na wszystko co ono robi.

Musimy nauczyć się spokojnie i umiejętnie odmawiać i stawiać granice oraz stosować zasady, bo to wspiera zdrową relacje rodzic- dziecko, daje im poczucie bezpieczeństwa, a także wpływa na harmonijny, zrównoważony rozwój dziecka.

Opracowała:

mgr Anna Bąk

Opracowano na podstawie książek:

